37959/A

Edgar A. Cyphers

Systematisch geordnete Anweisung

zur

harmonischen

Ausbildung des Körpers

auf turnerische Weise

mit

physiologisch-ästhetischen Rücksichten

von

Dr. A. Münchenberg,
prakt. Arzte und Turnlehrer zu Königsberg i. P.

Königsberg.
Bei H. L. Voigt.

1845.

303950

WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

Dem

Turnrathe

zu

Königsberg i. Pr.,

der sich

um die Entwickelung der Turnsache in seiner Vaterstadt große Verdienste und dieserhalb den Dank seiner Mitbürger erworben hat,

hochachtungsvoll gewidmet

vom

Verfasser.

Digitized by the Internet Archive
in 2015

https://archive.org/details/b22016624

Vorrede.

Nur nach oft wiederholten und immer erneuerten Bitten eines großen Theiles meiner Vorturner und älteren Turner, konnte ich mich entschließen, eine Arbeit der Art, wie sie vorliegendes Werk geliefert hat, zu unternehmen. Dies diene zur Entschuldigung, das Heer von Turnbüchern, das sich besonders in letzterer Zeit entwickelte, noch vermehrt zu haben.

Etwas jedoch mag meine Arbeit vor andern voraushaben, und dies ist das Prinzip, das ich bei der systematischen Zusammenstellung der einzelnen Uebungen festgehalten. Ich habe nämlich, ohne Erwägung der mannigfachen Vortheile für den Geist, nicht bloß Entwickelung des Körpers im Allgemeinen, sondern vorzüglich eine harmonische Entwickelung des ganzen Muskel-Apparates als die wichtigste Aufgabe des Turnens aufgefaßt und außerdem gefunden, daß zwar von vielen Turnlehrern dies Prinzip der Theorie nach als vollkommen rich-

tig erkannt, nur von Wenigen aber in der Praxis festgehalten worden. Es darf jedoch Keinem von ihnen deshalb ein Vorwurf gemacht werden, denn die zahlreichen Schwierigkeiten, die der Verkörperung dieses Prinzips sich entgegenstellen, lassen sich wohl nur von einem solchen Turnlehrer überwinden, der außer der Einsicht in das Ganze der turnerischen Uebungen, zugleich eine genaue Kenntniß der anatomischen Verhältnisse des menschlichen Körpers besitzt, und eben diese geht fast Allen, da sie keine Naturforscher oder Aerzte sind, ab. In der Hoffnung nun, daß ich durch Festhaltung des oben angedeuteten Prinzips bei Bearbeitung des zum großen Theile schon vorräthigen Materials einen, wenn auch dem Scheine nach unwesentlichen, in der That aber nicht unbedeutenden Nutzen zu schaffen im Stande sein dürfte, ging ich mit Freude an meine Arbeit, die wahrlich mit großen Schwierigkeiten verknüpft ist, deren Beschwerden mich indessen keineswegs abschreckten, mein Ziel zu verfolgen, sondern mich mit jedem Tage mehr und mehr anfeuerten, indem mir bei jedem Abschnitte immer deutlicher der Nutzen für zwei der wichtigsten Rücksichten der Gymnastik (des körperlichen Theiles des Turnens), in die Augen sprang.

Diese beiden Rücksichten nun fallen in das Gebiet der Physiologie und Aesthetik (der Gesundheits- und Schönheitslehre). Was die erste anlangt, so hat mich meine und Anderer Erfahrung gelehrt, daß ein wahrhafter den ganzen Organismus in allen seinen in der engsten Wechselwirkung mit einander stehenden Systemen durchdringender Nutzen allein durch eine alle Theile des Körpers gleichmäßig ausbildende Schule zu erzielen ist. Wie sich aber im menschlichen Körper, dem am meisten zusammengesetzten die Harmonie und Symmetrie bis in seinen kleinsten Theilchen auf das Herrlichste entwickelt findet, ebenso zeigt uns der menschliche Geist, oder vielmehr das Ganze seiner Kräfte, seiner Lebensfaktoren das vollkommenste Gleichgewicht dieser Kräfte, sodaß mit der übertriebenen Steigerung der einen, die andern stets sich vermindern.

Einen einfachen Beweis liefert uns z. B. das Verhältniß der Muskelkraft zu der Kraft, die wir Allgemeingefühl nennen. Bei zu heftiger Anstrengung der ersteren nimmt nicht die letztere an Frische und Annehmlichkeit zu, sondern ab; steigert sich dann später die letztere zur normalen Höhe, so ist stets die erstere in den angemessenen Grad der Aktion herabgesunken. Da nun aber nach streng phy-

siologischen Ansichten jeder einzelne Muskel seinen besondern Nervenzweig, d. h. seinen besonderen Lebensfaktor hat, und da ferner die Muskelkraft oder die Summe der Muskelnerven-Aktion in der innigsten Wechselwirkung mit allen andern Kräften, die gleichfalls alle vom Nervensysteme ausstrahlen, zu finden ist, so scheint es mir durchaus nothwendig, daß man, um einen physiologischen, d. h. auf alle Theile des Organismus hinstrebenden Nutzen zu erlangen, für die Entwickelung und Ausbildung auch des kleinsten Organs, des kleinsten Muskels, soweit es nämlich in unserer Macht liegt, zu sorgen habe. Und dieses muß auch in rechter Weise und mit rechtem Maße geschehen; nicht zu viel und nicht zu wenig, denn beides stört das Gleichgewicht der Kräfte. Das Maß nun muß zum großen Theile der Einsicht des Vorturners überlassen bleiben, denn es hängt meistens von der Individualität des Schülers ab, die Weise aber soll meine Arbeit ausführlicher vorführen.

Durch den physiologischen Nutzen einer solchen harmonischen Entwickelung der Kräfte ist dann aber auch die Entwickelung ihres Substrates d. h. ihrer sie hervorrufenden Masse bedingt, denn Kraft und Masse bedingen sich einander; keine Kraft ohne passende Masse, keine

Masse ohne passende Kraft. Von der Entwickelung der Masse hängt aber, wie sich von selbst versteht, die der Form ab, und somit lassen sich die ästthetischen Rücksichten vorliegender Arbeit einsehen. Meiner Ansicht nach ist der Körper der schönste, der alle diejenigen Theile, welche dem Auge zugänglich sind, auf naturgemäße Weise am vollkommensten entwickelt zeigt.

Nachdem ich also in wenigen Worten die Interessen angedeutet, die mich bei meiner Arbeit geleitet haben, will ich noch die Gründe auseinandersetzen, die mich zu der Kürze bei Aufführung der einzelnen Uebungen bestimmten. Ich habe nämlich bei den meisten mich allein mit dem Namen begnügen zu können geglaubt, da für's erste bei der mit jedem Tage sich mehrenden Erfahrung und Uebung der sich ernstlich für das Turnen Interessirenden, deren Zahl gleichfalls fast täglich wächst, eine große Anzahl von Uebungen, ja die Elementarübungen fast alle, bekannt geworden sind, da ich zweitens mich bemüht habe, gerade solche Namen auszuwählen, die am bezeichnendsten und verständlichsten sind, da ferner eine genauere Schilderung der einzelnen Uebungen den Umfang des Werkes zu sehr erweitert hätte, und da es endlich bis jetzt noch Keinem

gelungen, durch Beschreibung der Uebungen einem mit denselben nicht genau Vertrauten eine klare Anschauung davon zu bereiten, ich also niemals darauf rechnen konnte, ein so schwieriges Unternehmen glücklich auszuführen. An einzelnen Stellen habe ich dennoch geglaubt, etwas ausführlicher sein zu müssen, wo ich mich nämlich in sehr fremden Gebieten bewegte und wo die größere Leichtigkeit der Schilderung es mir gestattete. Zum Schlusse sei mir noch der Wunsch auszusprechen erlaubt, daß nämlich meine Bemühungen für eine so große, schöne Sache durch die Erfolge, die ihnen zu Theil werden möchten, belohnt würden, und daß derselbe Eifer, der mich, wie stets in allen Turnsachen, auch bei der Anfertigung dieses Buches beseelte, bald alle diejenigen anfeuern möchte, die Kraft und Einsicht genug besitzen, um das große Werk mit ausführen zu helfen.

Königsberg, im Juni, 1845.

Der Verfasser.

Am Beginne meiner Arbeit sei mir gestattet, vor der ausführlichen Behandlung des speziellen Theiles noch einige Worte über das Turnen im Allgemeinen anzuführen.

Was nun erstens den Begriff »Turnen« anlangt, so glaube ich für mein Theil folgende Definition als die allein richtige anerkennen zu müssen: »**Turnen nämlich ist körperliche Erziehung und umfaßt das ganze Gebiet aller körperlichen Uebungen.**«

Da nun aber Körper und Geist in der innigsten Wechselwirkung zu einander stehen, so läßt sich der in der That äußerst bedeutende Einfluß des Turnens auf den Geist sogleich einsehen, woraus man leicht noch den indirekten Zusammenhang des Turnens mit dem Geiste in die vorangegangene Begriffsbestimmung hineinziehen könnte. Ich will indessen bei der direkten Wirkung des Turnens stehen bleiben, weil die Auseinandersetzung der indirekten mich zu weit führen möchte und ich dieselbe zu einer späteren Arbeit mir vorzubehalten wünschte. Um aber meine oben gegebene Definition etwas näher zu bestimmen, halte ich

für nothwendig, das Gebiet, wenigstens der zur Zeit gangbarsten, körperlichen Uebungen darzustellen. Ich muß hier natürlich die große Menge der Uebungen übergehn, die zur Erlangung einer bestimmten Berufsfertigkeit (eines Handwerks, einer Kunst) nothwendig sind, und die meistentheils auch nur wenige Muskelpartheien in Anspruch nehmen; ausführlicher aber werde ich alle diejenigen anführen, die mehr oder weniger entweder an und für sich, oder in Verbindung mit andern Uebungsreihen den ganzen Körper in Anspruch nehmen und nicht direkt auf besondere Berufsarten Einfluß äußern. Diese nun möchte ich in zwei große Abtheilungen zerlegen und zwar:

I. solche körperliche Uebungen, die auf Turn-Plätzen oder -Sälen geübt werden können und

II. solche, die ein besonderes Terrain erfordern.

Zu letztern nun gehören:

An oder im Wasser zu üben:
1. Das Schwimmen.
2. Das Wasserspringen.
3. Das Rudern.
4. Das Wasserwerfen, gewöhnlich Buttern genannt.

Auf dem Eise:
5. Das Schlittschuhlaufen.

Auf der Reitbahn oder im Freien:
6. Das Reiten und Fahren.
7. Das Schwingen an lebenden (stehenden und laufenden) Pferden.

In Jagdrevieren: 8. Das Jagen zu Fuß und zu Pferde.

Auf Schießplätzen:
9. Das Schießen und zwar
   a. mit der Armbrust (unter Umständen auch auf Turnplätzen zu üben),
   b. mit der Büchse,
   c. mit der Flinte und
   d. mit dem Pistol.

Auf dem Fechtboden zu üben:
10. Das Fechten und zwar
   a. mit der Hiebwaffe (Schlagen),
   b. mit dem Stoßdegen (Stoßen),
   c. mit einem eigens construirten Rappier auf Hieb und Stoß,
   d. mit einem kurzen dicken Stabe (Stabfechten), besonders in Schottland üblich),
   e. mit der Muskete (Bajonnetfechten),
   f. mit der Lanze (Lanzen-drehen, -schwingen und -fechten).
11. Das Boxen und zwar
   a. als Vorübung gegen einen freihängenden ledernen Sack,
   b. Mann gegen Mann mit sehr stark gepolsterten Bockshandschuhen.

Auf freiem Felde:
12. Das Steinwerfen.
13. Das Schleudern mit Steinen oder Kugeln.

Auf besonders eingerichteten Plätzen
14. Den Körper anstrengende Spiele, als Kegelspiel, Bügelspiel ꝛc.

Auf Paradeplätzen:
15. Das Exerziren und Marschiren.

16. Das Singen, eine Uebung der Stimm- und Respirations-Muskeln, die bei der allgemeinen Körperausbildung nicht zu vergessen ist, wird in besondern Singlokalen und auf den Turnplätzen geübt; es bildet mithin den Uebergang zu den Uebungen, die auf den Turnplätzen oder -Sälen geübt werden können und in der That geübt werden. Diese zerfallen nun

I. in solche, die ganz frei ohne alle Apparate vorgenommen werden;

II. in solche, die mit einem beweglichen, tragbaren Instrumente zu üben sind, und

III. in solche, die an feststehenden oder hängenden Vorrichtungen ausgeführt werden müssen.

Zu № I., den sogenannten Freiübungen, gehören:

1. Die Gelenkübungen,
2. Gehen,
3. Laufen,
4. Springevorübungen,

5. Schwebevorübungen,
6. Strecken,
7. Ringen,
8. Ein Theil der eigentlichen Turnspiele.

Zu № II. zähle ich:

1. das Heben,
2. das Tragen,
3. das Ziehen,
4. das Schieben,
5. Stabübungen,
6. Hantelübungen,
7. Keulenübungen,
8. Stuhlübungen,
9. Uebungen mit dem kurzen Seile,
10. Uebungen mit dem Rohre,
11. Einen andern Theil der Turnspiele.

Zu № III. müssen endlich gerechnet werden:

1. die Reckübungen und zwar
   a. am festen Reck,
   b. am Schwebereck (Triangel),
2. die Barrenübungen,
3. das Springen,

4. das Schwingen und zwar
   a. am Bock,
   b. am Schwingel (Pferd),
   c. am Reck,
   d. am Barren,
5. das Klettern,
6. die Uebungen an der Streckschaukel,
7. die Uebungen am Rundlauf,
8. die Uebungen am Doppeltau,
9. die Uebungen am langen Seile,
10. das Schweben,
11. das Werfen mit dem Ger,
12. das Schocken
13. das Stoßen } mit eisernen Kugeln.

Da nun die eigentlichen Turnübungen die wichtigsten für die allgemeine Ausbildung des Körpers sind und die vorhergenannten auf besonderen Terrains vorzunehmenden eigentlich erst die praktische Anwendung des reinen Turnens bilden, so schreite ich sogleich zur Aufzählung der eigentlichen Turnübungen, die ich in besonderer Reihenfolge nach physiologischen Rücksichten zusammenstellen will.

Die unter **№ I.** und **II.** aufgeführten Uebungen werden im Ganzen zusammengestellt; bei **№ III.** muß ich indessen,

zur Erleichterung der Uebersicht beim Unterrichte, mehrere der Uebungen in Stufen zerlegen, die der allmäligen Körperentwickelung angemessen sein sollen.

I. Freiübungen.

1. Gelenkübungen.

A. Solche, die nur ein oder ein paar Gelenke in Anspruch nehmen. Bei diesen Uebungen ist es von der höchsten Wichtigkeit, strenge und genau auf Stellung und Haltung des Körpers zu achten, damit immer nur die betreffenden Muskelpartheien allein thätig seien, während der übrige Körper in folgender Stellung verharrt:

1. Hacke an Hacke, so daß die Fußspitzen in einem Winkel von 45° divergiren.
2. Die Beine werden der ganzen Länge nach gegen einander gepreßt.
3. Die Kniee vollkommen gestreckt.
4. Unterleib eingezogen.
5. Brust, soviel als möglich ist, ohne die gerade Stellung des ganzen Körpers zu zerstören, hervorgetrieben.

6. Kopf ganz gerade zwischen beiden Schultern, weder vor- noch rückwärts gebeugt.
7. Blick gerade aus und frei.
8. Mund zu.
9. Bei allen Uebungen, die ohne Hinzuziehung der Hand gemacht werden, legt man diese auf die Hüfte, so daß der Daumen hinten und die 4 Finger vorne mit Kraft sich in die Seiten stemmen. Wenn diese Stellung und Haltung bei den Gelenkübungen genau beobachtet werden, so machen dieselben einen der wichtigsten Theile des Turnens aus, da sie den Grund legen zu allen übrigen Uebungen und mit Recht in Verbindung mit mehreren anderen Vorübungen die Elementarschule des körperlichen Unterrichts zu nennen sind.

Erstens: **Uebungen, die die Gelenke des Unterkörpers beanspruchen.**

(Alle Uebungen, die einseitig geschehen, müssen rechts und links geübt werden).

a. für die Zehengelenke, (vorzügliche Muskeln, die dabei thätig: die Beuger und Strecker der Fußzehen).

1. Das Anziehen der Zehen gegen das Knie hin aus der gewöhnlichen Stellung.

2. Das **Beugen und Strecken der Zehen** im Hackenstande.

b. für die Fußgelenke (dabei thätig die Waden- oder Fußstreck- und die Tibial- oder Fußbeuge-Muskeln).

3. Zehenstand (Wadenmuskeln).
4. **Wippen** (Auf- und Niederbewegen des Körpers im Zehenstande ohne mit den Hacken die Erde zu berühren).
5. Hackenstand (Tibialmuskeln).
6. **Wippen im Hackenstande** (Auf- und Niederbewegen der Zehenspitzen, anfangs mit, später ohne Berührung der Erde).
7. **Fortgesetzter Uebergang aus Zehenstand in Hackenstand** und umgekehrt.

1—7 werden sowohl zwei- wie einbeinig gemacht.

8. Das **Biegen und Strecken des Fußes** in freier Luft mit einem vorgestreckten Beine auf dem andern stehend.
9. Das **Ab- und Anziehen desselben** (indem die Fußspitze nach innen und nach außen gewendet wird).
10. Der **Kreis mit der Fußspitze** um die Mitte des Fußgelenkes von innen nach außen und umgekehrt.

c. für das Fußgelenk in Verbindung mit dem Kniegelenke.

11. Kleine Kniebeugung
12. Tiefe Kniebeugung

} Waden- und Beugemuskeln des Unterschenkels.

a. fortgesetzt,

b. verharrend (Sitzhocken).

Beide können mit beiden und mit einem Beine gemacht werden. Besonders ist dabei auf die gerade Stellung des Oberkörpers zu achten.

d. Für das Kniegelenk (Strecker und Beuger des Unterschenkels).

13. **Anfersen** (Werfen der Hacke gegen das Gesäß)

a. mit dem rechten oder linken Beine fortgesetzt,

b. wechselnd als Wechselschlag.

e. Für Knie- und Hüftgelenk.

14. **Knieschnellen** (Werfen der Kniee gegen die Brust)

a. mit dem rechten oder linken Beine fortgesetzt,

b. wechselnd als Wechselschnellen.

15. **Ausschnellen der Beine.** (Eine nach geschehener Beugung der Gelenke folgende gewaltsame Streckung derselben)

a. nach vorne,

b. schräg vorwärts,

c. seitwärts,

d. schräg rückwärts,

e. rückwärts.

f. Für das Hüftgelenk, (an dem sich alle vom Becken zum Oberschenkel gehenden Muskeln befinden), am besten in Verbindung mit dem Fußgelenke.

16. Das Spreizen. (Heben des gestreckten Beines)

A. einfach

Gegenen Fußspitzen. entweder mit fortgestreckten oder mit angezogenen

a. nach vorne,
b. schräg vorwärts nach innen,
c. schräg vorwärts nach außen,
d. nach der Seite,
e. schräg rückwärts nach innen,
f. schräg rückwärts nach außen,
g. nach hinten.

B. doppelt

h. nach vorne und hinten in einem Zuge,
i. schräg vorwärts nach innen und schräg rückwärts nach außen,
k. schräg vorwärts nach außen und schräg rückwärts nach innen.

17. Das Bogenspreizen (Die Fußspitze am gestreckten Beine macht einen Kreis um das Centrum des Hüftgelenkes).

a. von innen, unten und vorne nach außen oben und hinten,
b. umgekehrt.

18. Der Kreis. (Die Fußspitze zeichnet in der Luft einen vollständigen immer größer werdenden Kreis, so daß das gestreckte Bein eine Kegeloberfläche beschreibt.)

19. Drehen des erhobenen Beines um seine Längenare. 17, 18 und 19 gleichfalls mit fortgestreckten oder angezogenen Fußspitzen.
20. Die Grätsche im Stande. (Das Auseinanderführen der gestreckten Beine durch aufeinanderfolgende Drehungen der Hacken um die Fußspitzen und umgekehrt nach außen und zurück nach innen.) Auf einer glatten Fläche läßt sich die Grätsche ohne Veränderung der Fußstellung durch Auseinandergleiten und Zusammenreißen der Beine ausführen.

Zweitens: **Uebungen für den Oberkörper.**

g. Für das Hüft- und Kreuzgelenk (Becken-, Bauch- und Wirbelmuskeln).

21. Das Vorbeugen (mit ganz gestreckten Beinen).
22. Das Rückbeugen (ebenso).
23. Das Beugen nach der rechten Seite.
24. Das Beugen nach der linken Seite.
25. Vor- und Rückbeugen hintereinander fortgesetzt.
26. Rechts- und Linksbeugen hintereinander fortgesetzt.
27. Der Kreis des Oberkörpers. (Der Kopf beschreibt um die Mitte des Beckens die größtmöglichste Peripherie). (Mit Vor- oder Rückbeugung anzufang).

a. nach der rechten,
b. nach der linken Seite hin.

Bei 21—27 werden vor dem Beginne der eigentlichen Uebung die Arme entweder in die Höhe gestreckt, oder sie verharren in der anfangs vorgeschriebenen Stellung. Besonders aber hat man darauf zu achten, daß der Kopf stets nach der Gegend gerichtet werde, wohin die allgemeine Bewegung geschieht.

28. Drehung des Oberleibes um seine Axe (entweder ohne oder mit gegrätschten Beinen.) (Die Arme seitwärts ausgestreckt oder in die Hüften gestemmt).

II. Für Hals- und Kopfgelenk (die Muskeln, die sich an die oberen Knochen des Brustkastens, an die Halswirbel und die unteren Kopfknochen ansetzen).

29. Das Vorbeugen des Kopfes. (Am Vorderhals gelegene Muskeln, die vom Brustkasten an die Kopfknochen gehn).
30. Das Rückbeugen des Kopfes (Nackenmuskeln.)
31. Das Rechtsbeugen des Kopfes } Seitenmuskeln des
32. Das Linksbeugen des Kopfes } Halses.
33. Vor- und Rückbeugen fortgesetzt.
34. Rechts- und Linksbeugen fortgesetzt.

35. Der Kreis des Kopfes. (Der Scheitel geht um das Centrum des Halses).

36. Drehung des Kopfes um seine Axe.

I. Für das Schultergelenk, das freieste Gelenk des ganzen Körpers. (Die Muskeln, die vom Brustkasten, dem Schlüsselbeine und dem Schulterblatte zum Oberarme gehen).

Alle folgenden Uebungen werden entweder auf beiden Seiten zugleich oder einseitig geübt und dann immer entweder rechts und links mehremale hintereinander oder wechselnd einmal rechts und einmal links.

37. Achselzucken,
38. Vorbewegung und
39. Rückbewegung der Schultern,
40. Beides hintereinander fortgesetzt,

} mit in die Seite gestemmten oder herabhängenden Armen.

41. Die Armspreitze sonst Halbkreis genannt. (Das Aufheben des gestreckten Arms entweder mit geballter oder flacher Hand.)

A. einfach

a. nach vorne,
b. schräg vorwärts nach innen,
c. schräg vorwärts nach außen,

d. nach der Seite,
e. schräg rückwärts nach innen,
f. schräg rückwärts nach außen,
g. nach hinten;

B. doppelt

h. nach vorne und hinten in einem Zuge,
i. schräg vorwärts nach innen und schräg rückwärts nach außen,
k. schräg vorwärts nach außen und schräg rückwärts nach innen.
l. Schulterprobe. (Der nach vorne erhobene Arm beschreibt einen wagerechten Halbkreis nach hinten.)
m. Mantel. (Vorige Bewegung in der Tiefe.)

a—k. werden in allen Armlagen vorgenommen und zwar in der Kamm-, Rist-, Speichen- und Ellenlage.

l. und m. gleichfalls in allen 4 Lagen zu üben.

42. Die Armbogenspreize sonst Mühle genannt. (Die Handspitze macht einen Kreis um das Centrum des Schultergelenks; um diesen so groß, als möglich zu beschreiben, muß in der größten Höhe der Bewegung die Hand so gedreht werden, daß Rücken und Teller derselben die Richtung wechseln.)

a. von vorne nach hinten,
b. von hinten nach vorne.

43. Der Armkreis.

a. Der Trichter. (Ein kleinerer, mit den Fingerspitzen in die Luft gezeichneter Kreis, so daß der gestreckte Arm eine Kegeloberfläche beschreibt.)
b. Die Achte, (liegend oder stehend.) (Zwei solche Kreise neben einander).
c. Die Armschleuder. (Der größtmöglichste Kreis aus der ganzen Kraft ohne Handwendung.

44. Drehung des erhobenen Arms um seine Längenaxe.

k. Für Schulter- und Ellenbogengelenk.

45. Das Stoßen (gleichfalls in allen 4 Armlagen zu üben.)

A. Der lange Stoß
a. nach vorne,
b. nach hinten,
c. nach der Seite,
d. nach oben (sonst Hochreichen),
e. nach unten.

B. Der kurze Stoß (das Boxen). Nur nach vorne.

46. Das Hauen

a. Kammhieb (Quarte),
α. hoch,

β. mittel,
γ. tief.

b. Risthieb (Terze),
α. hoch,
β. mittel,
γ. tief.

c. Speichenhieb (Seconde),
d. Ellenhieb (Prime).

47. Hauen und Stoßen in einem Zuge:
a. aus der Kammlage,
b. aus der Ristlage,
c. aus der Speichenlage,
d. aus der Ellenlage.

I. Für das Ellenbogengelenk (Streck- und Beugemuskeln des Unterarms).

48. Das Ausschnellen der Arme (kräftig aufeinanderfolgende Biegung und Streckung des Unterarms);
nach vorne und nach der Seite { a. bei herabhängendem, b. bei wagerecht erhobenem Arme.

III. Für das Handgelenk (die Beuger und Strecker, die Ab- und Anzieher, die Pro- und Supinatoren der Hand).

49. Das Beugen der Hand.

50. Das Strecken der Hand.
51. Beides hintereinander fortgesetzt.
52. Das Anziehn (nach innen.)
53. Das Abziehn (nach außen.)
54. Beides hintereinander fortgesetzt.
55. Der Kreis der Fingerspitze um das Handgelenk:
    a. nach rechts herum,
    b. nach links herum.
56. Die Kreisdrehung der Hand um die Längenare (Pronation und Supination).

49—56 werden mit wagerecht erhobenem Arme und mit der größtmöglichsten Kraftanstrengung gemacht.

II. Für die Fingergelenke (Beuger, Strecker, Ab- und Anzieher der Finger).

57. Das Fingerbeugen oder Faustballen.
58. Das Fingerstrecken.
59. Beides hintereinander forgesetzt.
60. Das Fingerspreizen. (Das gewaltsame Auseinandertreiben und Zusammenziehn der Finger)
    a. aus der Strecklage,
    b. aus der Faust.

III. Solche Uebungen, die den ganzen Körper in Anspruch nehmen.

1. Ausfall ohne Tritt mit Hauen oder Stoßen.
2. Ausfall mit Tritt, mit Hauen oder Stoßen.
3. Starker Ausfall mit Tritt und darauf feststehenden Sohlen, wobei die Erde neben der Ferse des vorstehenden Fußes mit dem Ellenbogen berührt werden soll.
4. Der Springfuß (Ausfallwechsel durch Vor- und Rücksetzen eines und desselben Fußes).
5. Sich setzen und Aufstehn ohne Gebrauch der Hände
   a. mit einem Beine,
   b. mit beiden (entweder gekreuzten oder geschlossenen) Beinen.
6. Der Länge nach sich hinlegen und dann wieder aufstehen mit verschränkten Armen und mit Unterziehen der Füße gegen den Rücken hin.
7. Das Anmunden der Erde oder der Hand, wenn man sich nur auf die beiden an einer Seite liegenden Extremitäten stützet.
8. Das Aufheben eines kleinen Gegenstandes, der neben der kleinen Zehe am Boden liegt.
9. Das Aufheben eines vor Einem liegenden Gegenstandes, wenn man sich mit dem Rücken gegen eine Wand gestellt hat.
10. Ein Stück Geld in der Entfernung von weniger,

als der eigenen Leibeslänge, mit dem Munde von der Erde aufnehmen.

11. Grätschend auf der Erde sitzen und ein zwischen die Beine gestecktes Messer mit dem Munde herausziehen.
12. Auf einem Beine stehend einen Hut von der Erde mit dem Munde aufnehmen.
13. Aufheben eines Gegenstandes mit dem Munde von der Erde, wenn ein Stab zwischen Armbeugen und einer zwischen den Kniekehlen liegt.
14. Anmunden eines Tisches, wenn beide Hände untergriffs die Kante fassen und ein Fuß auf einem Unterarme ruhet.
15. Das Handeln auf der Erde
    a. in der Hocke,
    b. in der Schwebe.
16. Das Kniegehen.
17. Ohrfassen und Armdurchschleifen.
18. Das Berühren der Stirn mit dem Fuße.
19. Das Legen des Fußes in den Nacken.
20. Das Umfassen des Hinterkopfes mit Arm und Hand bis zum Kinn und weiter.
21. Das Kopfstehen
    a. mit Gebrauch beider Hände,

b. mit Gebrauch einer Hand,
c. mit Gebrauch der Unterarme.
d. auf dem Kopfe allein,

22. Das Handstehen (auf beiden und auf einer Hand)
a. mit gebogenen Armen,
b. mit gestreckten Armen,
c. mit Streckung der gebogenen Arme und zurück.

23. Das Handgehen.

24. Das Ueberschlagen (Purzelbaum)
a. vorwärts:
1. mit Gebrauch des Kopfes und der Hände,
2. auf den Händen allein mit gebogenem Kreuze in den Stand,
3. in freier Luft (**Salto mortale**, Kopfübern),
4. das Ueberrollen aus der Hocke;

b. rückwärts:
α. auf der Erde liegend
1. mit Gebrauch des Kopfes und der Hände,
2. mit den Händen allein in das Handstehen übergehen und dann in den Stand,
3. mit dem Kopfe allein ohne Gebrauch der Hände;
β. stehend,
4. freier Ueberschlag (Kopfübern rückwärts).

25. Auf dem Rücken liegen, die Beine erheben und durch einen Abstoß mit dem Hinterhaupte in den Stand sich schwingen, wobei das Kreuz sehr gebogen werden muß.
26. Die Wage auf der Erde mit und ohne Untersetzen der Ellenbogen, und zwar auf der flachen Hand oder auf den Fingerspitzen.
27. Radschlagen.
28. Das Auf- und Abreißen.

2. Das Gehen.

Es übt vorzüglich die Muskeln der untern Extremitäten, nur wenig die des Rumpfes. Jahn's Worte reichen hier vollkommen hin, so daß ich ihn hier sprechen lasse.

»Zu einem guten Gange gehört, daß der Tritt auf den »ganzen Fuß, ohne Kippen und Wippen, mit leichter Bie»gung und Streckung in den Knieen und auswärts gerich»teten Fußspitzen gemacht werde; daß der Leib gerade, ohne »zu schwanken, der Kopf frei aus den Schultern getragen »und die Arme nicht umhergeschlendert oder die Schritte über»trieben groß gemacht werden, fern von allem Schleichen, »Hüpfen und Ziererei.«

Das Gehen wird erst als Ledig-, später als Lastgang, es wird ferner als Zehen-, als Hacken- und auch als Hock-

gang, und zwar in gerader regelrechter Stellung mit steifen Knieen, und in der Hockstellung geübt.

Uebungen.

1. Gewöhnlicher Gang.
2. Dauergang.
3. Schnellgang.
4. Wirrgang über unebenem Boden (selten auf dem Turnplatze, am besten auf Turnfahrten zu üben).
5. Sturmgang (gegen sehr steile Bretter oder Anhöhen).
6. Marsch.

1 bis 6 muß vorwärts, rückwärts und seitwärts geübt werden.

3. Das Laufen.

Dieses bildet neben den Muskeln der Beine vorzüglich das Respirationssystem mit allen seinen Hülfsapparaten aus.

Laufhaltung.

Kopf gerade, Oberleib vor und besonders die Brust heraus und Schultern zurückgenommen; Oberarme bleiben nahe dem Leibe und die Unterarme bewegen sich. Nur das vordere Drittheil des Fußes darf leicht die Erde berühren, nie der

ganze Fuß. Mund zu. Lange, gleichmäßige Athemzüge durch die Nase.

Beachtungswerth ist bei den Laufübungen, daß man sie anfangs sehr vorsichtig treibe und allmälig fortschreite, zuerst nur mit dem Winde laufe und am Ende des Laufs sich niemals still verhalte, sondern stets bei Gehen abkühle.

Arten.

1. **Der gerade, schnurrechte Lauf** (das Rennen).
2. **Das Schlängeln** und zwar
   a. als **eigentliches Schlängeln** in der Schlängelbahn,
   b. als **Schlange**, entweder
      α. in der Schlangenbahn oder
      β. auf ungefurchter Fläche,
   c. als **Schnecke** (einfach und doppelt)
      α. in der Schneckenbahn,
      β. auf ungefurchter Fläche,
   d. als **Kette**
      α. auf der Kettenbahn,
      β. auf ungefurchter Fläche,
   e. als **Wunderlauf** in der Wunderbahn.
3. **Der Winkellauf,**

a. Zickzacklauf,
b. Kiebitzlauf.

4. Der Sturmlauf (gegen schräge oder ganz steile Ebenen, hinauf und hinunter).
   a. Anlauf und Hinauflaufen mit immer an Zahl abnehmenden Schritten; oben angekommen, dreht man sich um und läuft zurück.
   b. Ebenso, aber oben seitwärts Abspringen.
   c. Ebenso, aber oben Hinüberspringen.
   (b. und c. läßt man an dem an einen Bock oder ein Reck gelehnten sogenannten Sturmlaufbrette üben.)

1., 2. und 3. sind sowohl als Schnelllauf, wie als Dauerlauf, als Ledig- wie als Lastlauf, als Zehen- und als Hocklauf zu üben.

Ebenso müssen alle Laufarten vorwärts, rückwärts und seitwärts durchgemacht werden.

4. Springevorübungen.

Sie wirken vorzüglich auf die Muskeln des Unterkörpers; sollen sie zugleich die des Oberkörpers in Anspruch nehmen, so muß man sie mit Hantel- oder Gewicht-Uebungen verbinden, die später näher angeführt werden sollen.

Haltung und Stellung.

Fuß an Fuß. Beine geschlossen. Leib gerade. Bauch eingezogen. Brust hervorgetrieben. Kopf gerade zwischen den Schultern. Blick frei aus. Mund zu. Hände in die Hüften gestemmt, Daumen hinten, die vier Finger vorn.

1. **Hüpfen** (beid- und einbeinig, letzteres das sogenannte Hinken, wobei der Hangfuß entweder nach vorn oder nach hinten gestreckt wird),
   a. mit Kniesteifen,
   b. mit Kniebeugen und zwar mit kleiner und tiefer Kniebeugung.
2. **Spreizen im Sprunge** (nach allen Richtungen; das nicht spreizende Bein hängt senkrecht herab).
3. **Grätschen im Sprunge**
   a. nach den Seiten,
   b. nach vorn und hinten.
4. **Kreuzen im Sprunge** rechts und links,
   a. einfach,
   b. doppelt (Entrechat).
5. **Drehung im Sprunge** rechts und links,
   a. halbe Drehung,
   b. ganze Drehung und drüber.

6. Das Anfersen im Sprunge.
   a. Der Scheinlauf (Wechsel-Anfersen an Ort und Stelle (Von Ort und Stelle ist's der sog. Laufschlag),
   b. Der Doppelschlag,
   c. Der Hinckschlag (Das Anfersen mit einem Beine, während das andere vorgestreckt wird); dabei zu üben der Fußfang und der Durchhink, (rechte Hand faßt den linken Fuß und rechter Fuß springt durch diesen Bogen hindurch).
7. Das Hocken im Sprunge
   a. Das Springhocken (Knieschnellen gegen die Brust),
   b. das Hüpfen
   c. der Doppelschlag } im Sitzhocken,
   d. das Springhocken }
   (Dieses mit Streckung der Beine in der Mitte des Sprunges von Ort und Stelle ist der sogenannte Heuschreckensprung),
   e. Grätsche seitwärts und vorwärts aus dem Sitzhocken.
8. Der Baskensprung (Pas de Basque).

Alle diese Uebungen müssen an und von Ort und Stelle, ebenso vorwärts, rückwärts und seitwärts geübt werden.

5. Schwebevorübungen.

Von ihnen gilt dasselbe, was ich am Anfange der vorigen Uebungen anführte. Am besten macht man diese Uebungen, wenn man sich auf eine Dielenritze gestellt hat, um diese als Richtungslinie für die Fortbewegung festzuhalten.

Schwebestellung.

Ein Fuß vor dem andern, beide auswärts, der hintere jedoch bedeutend mehr, als der vordere, das hintere Bein gestreckt, das vordere leicht gebogen; Leib ein, Brust vor, Kopf gerade, Blick auf die Bahn gerichtet, Mund zu, Hände entweder nach den Seiten wagerecht erhoben (zum Balanziren) oder herabhängend.

1. **Schwebestand auf einem Beine**, während mit dem übrigen Körper die mannigfachsten Bewegungen ausgeführt werden.
2. **Schwebegang** (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
   a. mit einfacher Bewegung des Fußes vor dem Niedertritt,
   b. mit Vor- und Rückbewegung des Fußes vor dem Niedertritt.
3. **Das Stapeln im Gange und im Sprunge.** (Letzteres ist der sogenannte Springlauf). Das eine Bein wi

spreizend erhoben und ebenso niedergesetzt, worauf das andere folgt u. s. w. Beide Kniee müssen kräftig gestreckt sein.

6. Strecken.

Diese Uebungen bilden vorzüglich die eigentlichen Rumpfmuskeln, besonders die des Kreuzes und Bauches, aber auch die von den Rumpfknochen zu den Extremitäten gehenden aus. Sie nehmen übrigens, wenn auch nicht gleich stark, fast alle Theile des Körpers in Anspruch.

A. Mit Gebrauch der Hände.

a. Vorlings (Gesicht gegen die Erde).

1. Das Strecken rückwärts.

Stellung wie zu den Gelenkübungen; Zehenstand, tiefe Kniebeugung, Hände vorne auf den Boden festgestellt, Füße gehen nach hinten, bis der Körper vollkommen gerade gestreckt ist; darauf gehen die Füße wieder gegen die Hände hin, Hände aufgehoben, tiefe Kniebeugung, Zehenstand, Stellung.

2. Das Strecken vorwärts.

Dieselben Bewegungen, nur daß hier die Füße feststehen und die Hände vor- und zurückgehen.

3. Das Kreiſen vorlings
   α. mit den Händen um das Centrum der Fußſpitzen,
   β. mit den Füßen um das Centrum der Hände.
4. Das Aufhocken aus der Strecklage vorlings.
5. Das Aufgrätſchen „ „ „ „
6. Das Streckhüpfen „ „ „
   α. Niederlaſſen und Aufſtemmen mit den Armen,
   β. Hüpfen mit den Händen ohne und mit Zuſammenſchlagen derſelben,
   γ. Hüpfen mit den Füßen ohne und mit Zuſammenſchlagen derſelben,
   δ. Hüpfen mit Händen und Füßen.
   ε. Hüpfen mit Händen und Füßen und Zuſammenſchlagen der Füße,
   ξ. Hüpfen mit Händen und Füßen und Zuſammenſchlagen der Hände,
   η. Hüpfen mit Händen und Füßen und Zuſammenſchlagen der Hände und Füße.

b. Rücklings.

7. Das Strecken vorwärts.

Stellung, Zehenſtand, tiefe Kniebeugung, Hände hinter den Füßen niedergeſtellt, die Füße gehen vor, dann zurück, Hände auf, tiefe Kniebeugung, Zehenſtand, Stellung.

8. Das Strecken rückwärts.

Ebenso, wie bei № 7., nur daß hier die Füße feststehen und die Hände vor und zurück gehen.

9. Das Kreisen rücklings

α. Handkreisen,

β. Fußkreisen.

10. Das Aufhocken aus der Strecklage rücklings.

11. Das Aufgrätschen „ „ „ „

12. Das Streckhüpfen „ „ „

Bei № 7, 8, 9, 10, 11, 12 ist besonders darauf zu achten, daß Leib und Brust kräftig gehoben, und der Kopf in den Nacken gelegt wird, damit der ganze Körper eine gerade Linie bilde.

c. Vermischt.

13. Der Strecklage-Wechsel durch Umwenden.

14. „ „ „ „ Durchhocken.

B. Ohne Gebrauch der Hände.

Diese Uebungen gehören eigentlich in die unter № II. und III. aufzuführenden, ich werde sie indessen hier zugleich anführen, um die Uebersicht der wichtigsten Streckübungen in einem Zuge zu geben.

1. Vorlings und Rücklings gestreckt von der Erde sich aufheben lassen.
2. Das gestreckte Anlehnen an die Wand mit dem Scheitel oder mit den Händen, vorl. und rückl.
3. Ausgestreckt über einer Vertiefung zwischen zwei Gegenständen, (entweder Stühlen oder Streckschaukelarmen ꝛc.) liegen, so daß auf einem die Hacken, auf dem andern der Hinterkopf ruht.
4. Die Streckbankübungen (ohne und mit Gewichten)
   a. vorlings (die Hacken legt man unter die Lehne, die Kniee auf's Polster; langsam herunter und hinauf),
   b. rücklings (die Fußrücken unter die Lehne, die Waden aufs Polster).
   c. seitlings (r. und l.)

Bei allen drei Uebungen muß man auch in der Mitte des Herunterlassens und Hinaufziehens, also in der wagerechten Lage verharren lernen. Sie können auch an einem Polsterstuhle geübt werden, wenn man sich die Füße halten läßt.

5. Die Streckung des Körpers in die Luft hinein, wenn man einen Fuß an eine Säule binden ließ und mit dem andern gegen dieselbe anstemmt (das sogenannte **Non plus ultra**); dabei auch Heben und Tragen verschiedener Lasten an verschiedenen Körpertheilen.

7. Ringen.

Das Ringen gehört zu den wichtigsten Turnübungen, da es von sehr bedeutendem praktischen Werthe ist, und auch jeden Theil des ganzen Muskelsystems fast auf gleich starke Weise ausbildet.

Ringstellung.

Der Oberleib wird dem Gegner zugeneigt, die Brust hervorgetrieben, der Leib sehr eingezogen, so daß das Kreuz stark convex wird und Ober- mit Unterkörper einen stumpfen Winkel bildet; der Fuß des vordern Beines nur wenig auswärts, sein Knie gebogen, der Fuß des hintern Beines sehr auswärts (gequert), sein Knie gestreckt. Die Oberarme liegen am Leibe, die Unterarme wagerecht vor, die Hände geballt.

II. Das eigentliche Ringen.

1. Das einfache Werfen
   a. mit halbem Griff (einen Arm oben, einen unten),
   b. mit ganzem Griff (beide Arme unten).
   Die Hauptsache hiebei ist das Einknicken des Kreuzes.
2. Das Werfen mit Festhalten des Besiegten.
   (Hiebei ist der Kampf auf dem Boden der entscheidende).

3. Das Balgen (ein kurzes, plötzliches Hinschleudern des Gegners, wobei der Sieger stehen bleiben muß).
4. Das Ringen mit Griffabgewinnen. (Wer den ganzen Griff sicher behaupten kann, ist Sieger).
5. Das Festhalten eines Liegenden, wobei dieser das Aufkommen versuchen muß, indem er sich auf den Bauch wendet und mit den Händen und Füßen aufstemmt.
6. Der Ringkampf. Bei ihm kann der Gegner jede einzelne Uebung zu seinem Vortheile anwenden, als Ziehen, Schieben, Zucken und Rucken an den Armen, Seitwärtsschleudern, Beinstellen u. s. w.; er kann ferner jeden beliebigen Griff wählen und bleibt es ihm ganz überlassen, auf welche Weise er den Sieg zu erringen strebt. Nicht das Werfen entscheidet den Kampf, sondern das Festhalten auf der Erde.

Dieser Kampf ist entweder

a. ein Zweikampf (Mann gegen Mann) oder
b. ein Dreikampf (Zwei gegen Einen) oder
c. ein Vielkampf (Vier gegen Sechs u.s . w.)

Verboten ist: das Packen in die Kleider, Stoßen, Schlagen, Beißen, Kratzen, Haarraufen, Finger- oder Gliederumdrehen, der Griff zwischen den Oberschenkeln, das Knieen auf der Brust oder dem Leibe des Gegners.

7. Das Ringen in den Ringhosen oder mit dem Ringgurte.
(Eigentlich unter № II. aufzuführen).

II. Andere Kampfarten und Ringspiele.

1. Der Hinkkampf. (Auf einem Beine hüpfend, mit über der Brust gekreuzten Armen Schulter gegen Schulter stoßen. Das gewandte Ausweichen ist die Hauptsache. Der Gang ist erst entschieden, wenn man rechts und links gesiegt hat. Wer zuerst das Hangbein niedersetzt oder wer umgestoßen wird, ist besiegt);
   a. Zweikampf,
   b. Dreikampf,
   c. Vielkampf.
2. Das Knicken der Handgelenke
   a. einhändig,
   b. beidhändig.
3. Das Schmitzen
   a. mit Zeige- und Mittelfinger allein, umzechig und ohne auszuweichen,
   b. mit beiden Händen und ausweichen.
4. Das Knöchen (das wechselseitige Schlagen mit der Faust auf den Unterarm des Gegners).

5. Das Armſteifen und -beugen; und letzteres entweder
   a. mit einer Hand oder
   b. mit beiden Händen.
6. Das Armſtützen und -ſtürzen. (Zwei an einem Tiſche Gegenüberſitzende, die entweder den rechten oder linken Ellenbogen auf den Tiſch geſtützt und eingehandet haben, bemühen ſich des Gegners Arm nach außen und unten zu drücken. Kann auch in freier Luft geübt werden.)
7. Das Armſtraffen und -ſchlaffen. (Einem, der die vorgeſtreckten Arme in den Ellenbogen gebogen und die flachen Hände an einander gelegt hat, dieſelben von einander reißen.)
8. Aus dem Gleichgewichte bringen. (Beide Kämpfer breitſtehend mit dem äußern vordern Fuße ſich berührend, die vier Füße auf einer Linie, die Daumen der vordern Hände umſchließen ſich.)
9. Das Armüberheben (des herabhängenden geſtreckten Armes des Gegners nach der entgegengeſetzten Seite in der bei № 8. beſchriebenen Stellung.)
10. Das Bein-ſchließen und -auseinandertreiben. (Von zwei auf Stühlen Gegenüberſitzenden hält einer beide Beine geſchloſſen, der andere legt die ſeinigen an die äußeren

Seiten jener. Der erste nun muß die Beine des zweiten gewaltsam auseinander zu treiben sich bemühen.)

11. Das Beinstrecken und -knicken (im Kniegelenke),
    a. einbeinig,
    b. beidbeinig.
12. Das Fußstemmen. (Auf dem Rücken liegend mit den Sohlen der gebogenen Beine gegen einander stemmen.)
13. Das Beinhäckeln.
14. Die Rückwippe. (Zwei mit dem Rücken Aneinanderstehende haken mit den Unterarmen in einander und legen die Hände auf die Brust. Darauf folgt das wechselseitige Aufheben vom Boden, wobei der Aufgehobene die Beine in die Luft streckt.)
15. Das Ueberburzeln. (An den Händen oder an einem Stabe, den beide mit dem Rücken zusammenstehende Burzler gefaßt haben.)
16. Die Mühle von Zweien (die sich an den Hüften umfaßt haben, der eine aufrecht stehend, der andere mit dem Kopfe nach unten).
17. Die Quern (Stampfe von Zweien).
18. Der Stellungwechsel durch den Sprung (von zwei Gegenüberstehenden, die mit den Fingern der vorgestreckten Arme eingehakt haben).

19. Die Rolle von Zweien. (A. liegt auf der Erde rücklings gestreckt mit erhobenen Armen, B. legt seine Unterschenkel in A's. Hände und faßt ebenso mit den Händen seiner gestreckten Arme B's. Unterschenkel. A. hebt nun entweder den Oberkörper oder die Beine, B. rollt rückwärts über, wodurch A. nach oben zu liegen kommt).
20. Der Krebsgang von Zweien.
21. Das Emporziehen eines am Boden Liegenden, entweder sitzend oder stehend.
22. Der Karren von Zweien.

Die folgenden Uebungen sind nur von den fertigsten Turnern zu üben:

23. A. und B. stehen so hintereinander, daß der hintere dem vordern in den Nacken sieht, B. faßt die von A. rückwärts übergehobenen Arme und macht mit Hülfe dieser vorwärts und rückwärts die Hocke über A's. Schultern.
24. A. macht auf B's. Schulter die Wage auf einem Arme.
25. A. macht über B's. Schultern den Ueberschlag in geraden Armen.
26. A. macht auf B's Kopfe den Kopfstand mit und ohne Unterstützung durch die Hände.
27. A. hebt B., der auf seine Hände steigt, mit gestreckten

Armen über seinen Kopf in die Höhe und läßt ihn grätschen und die Beine wieder schließen.

28. A. macht auf B's. Händen der in die Höhe gestreckten Arme den Handstand.

29. A. faßt den auf dem Rücken liegenden B. an den Enkeln und wirft die Füße so über den Kopf, daß der gestreckte Körper in den aufrechten Stand gestellt wird.

30. A. stellt sich grätschend hin, B. legt einen Fuß in A's. Nacken, stemmt den andern gegen A's. einen Oberschenkel und streckt den Körper wagerecht in die Luft.

31. A. legt sich auf den Rücken und erhebt die im Knie gebogenen Beine; B. legt sein Kreuz auf A's. Fußsohlen und bringt die Hände rückwärts über seinen Kopf; A. ergreift B's. Hände und an denselben ziehend schwingt er durch das Strecken seiner Beine A. rückwärts hinüber in den Stand.

32. A. legt sich auf den Rücken und erhebt die gestreckten Beine. B. stellt sich auf A's. Fußsohlen. Indem nun B. oben balanzirt, biegt und streckt A. mehremale seine Beine, darauf machen beide die Grätsche und schließen wieder die Beine.

33. Dieselben Uebungen können gemacht werden, wenn A. auf B's. Hände gestiegen.

34. Desgleichen auch, wenn sich auf jede Fußsohle einer gesetzt hat, mit welchen A. die Grätsche nach den Seiten und auch nach vorne und hinten vornehmen kann.

Bei № 31. bis 34. legt man dem Liegenden ein Polster unter das Gesäß, wodurch seine Lage um vieles bequemer wird.

Um nicht das Vergnügen der freien Selbsterfindung dieser in der That äußerst mannigfachen und unterhaltenden Uebungen zu beeinträchtigen, will ich mit Absicht keine mehr anführen und überlasse hiemit die Ausbildung dieses Gebietes der Phantasie meiner Turner.

8. Diejenigen Turnspiele, die ohne alle Apparate ausgeführt werden können.

In Betreff der Wichtigkeit dieser Uebungen läßt sich außer dem, was von dem Ringen angeführt wurde, noch hinzufügen, daß sie besonders für das Vergnügen und die Unterhaltung der Turner sorgen, was gewiß von keiner geringen Bedeutung ist und weshalb sie auch auf keinem Turnplatze zu vernachläßigen sind. Da man in den meisten Turnbüchern genaue Schilderungen derselben findet, so werde ich hier nur die Namen anführen.

1. Schwarzer Mann,
2. Bockchenspringen,
3. das Bärschlagen,
4. Königschneiden,
5. das Barlaufen,
6. das Schwimmenlassen auf der Handflechte,
7. das Prellen,
8. das Stürmen,
9. das Ritter- und Bürgerspiel,
10. Räuber und Soldat.

8. bis 10. werden am besten im Walde auf Turnfahrten geübt.

II. Uebungen, die mit einem beweglichen, tragbaren Instrumente vorzunehmen sind.

1. Heben.

Es strengt fast alle Muskeln des Körpers an, vorzüglich aber die des Nackens und die dem Rumpfe zunächst gelegenen Muskeln der Extremitäten.

A. Das Heben mit dem ganzen Körper

nimmt alle Muskeln in Anspruch. Die Beine bleiben am besten geschlossen oder werden ein wenig gegrätscht.

1. Das Heben mit Gewichten, oder irgend welchen schweren Gegenständen.

   Es muß immer so hoch wie möglich geschehen.

   a. vermittelst der Hände
      - α. einseitig rechts und links
      - β. beidseitig
      - γ. mit beiden Händen an einem Gewichte

   b. vermittelst der Unterarme
      - α. einseitig
      - β. beidseitig

   } mit gestreckten, mit gebogenen und mit aus der Streckung in die Biegung übergehenden Armen;

   c. vermittelst der Oberarme;
   d. vermittelst des aufrechtgehaltenen Kopfes;
   e. vermittelst des Nackens (mit dem Nackengurte);
   f. vermittelst der Schultern (mit der Pede oder dem Gurte);
   g. vermittelst der Zähne.

   Zu diesen Uebungen kann man sich statt der leblosen Dinge auch lebender Wesen, z. B. der Menschen, bedienen. Dadurch wird

a. der Handstütz (entweder auf gebogenen oder auf über dem Kopfe gestreckten Armen),
c. der sogenannte Huckepack und
f. der sogenannte Huckeschulter, oder wenn der andere sich in den Handstütz stellt der sogen. Schulterstütz (auf 1 und zwischen 2 zu üben).

2. Das Heben am Federkraftmesser.
3. Das Heben am Hebebalken.

B. Das Heben mit den Fingern allein.

1. Das Gewicht hängt über dem Rücken } eines oder mehrer Finger.
2. Das Gewicht hängt über der Innenfläche }
3. Das Heben eines Stabes zwischen zwei Fingern.

C. Das Heben mit den Armen allein.

Uebt vorzüglich die Muskeln der Arme. Stellung: Beine fest geschlossen, Körper vollkommen gerade gestreckt, Leib ein, Brust vor, Mund zu.

1. Das Heben mit Gewichten, nach allen Richtungen und in allen Armlagen; ferner mit ganz gestreckten, mit gebogenen und mit aus der Streckung in die Biegung übergehenden Armen.

a. vermittelst der Hände
b. vermittelst der Unterarme } einseitig und beidseitig.
c. vermittelst der Oberarme

Das Gewicht hängt entweder an dem oder steht auf dem hebenden Theile. Zu achten hat man darauf, daß beim Heben der übrige Körper in seiner anfänglichen Stellung verharrt.

2. Das Heben am Kastenkraftmesser (einseitig und beidseitig).
3. Das Heben am Stabkraftmesser.
4. Das Keulenheben.
5. Das Stangenheben.

3. bis 5. müssen ebenfalls ein- und beidseitig und zwar in allen Armlagen geübt werden; sie sind aber auch mit beiden Händen zugleich vorzunehmen, so daß entweder beide Hände gleichzeitig heben, oder während die eine Hand zieht, die andere drückt und zwar vor dem Leibe und über dem Kopfe.

D. Das Heben mit dem Kopfe allein.

Dies übt die Nacken- und Halsmuskeln. Der Gurt, an dem das Gewicht hängt, wird über den Scheitel gelegt und die Vor- und Rückbeugung des Kopfes gemacht, während der übrige Körper durchaus gestreckt bleibt.

E. Das Heben mit dem Nacken und Kreuze allein.

Dies übt die Kreuz-, Bauch- und Beckenmuskeln. — Der Gewichtsgurt hängt über dem Nacken und es geschieht die Vor- und Rückbeugung des Oberkörpers. Die Beine bleiben ganz gestreckt. Auch einen auf dem wagerecht gebeugten Rücken sitzenden Menschen, oder einen Getreidesack ꝛc. ꝛc. kann man also heben.

F. Das Heben mit den Beinen allein.

Dies bildet vorzüglich die Muskeln der untern Extremitäten aus.

Es geschieht mit an einem kurzen Gurte oder Schnupftuch hängenden Gewichten. Der Oberkörper bleibt durchaus gestreckt.

1. Vermittelst der Füße:
   a. mit der Hacke und
   b. mit dem Rücken des Fußes;
   und zwar bei gestrecktem, bei im Knie gebogenem, und bei aus der Streckung in die Biegung übergehendem Beine.
2. Vermittelst der Unterschenkel:
   a. mit der Wade,
   b. mit dem Schienbein, und zwar ebenso wie bei № 1.
3. Vermittelst der Oberschenkel (nur nach vorne).

№ 1. bis 3. sind am besten vorzunehmen, wenn man zuvor auf eine Erhöhung gestiegen; sie müssen stets rechts und links geübt werden.

G. Das Heben mit den Zehen allein.

Das Gewicht hängt über dem Zehenrücken, die Bewegung geschieht allein im Fußgelenke.

2. Das Tragen.

Ist weiter nichts, als das Verharren in der durch alle so eben angeführten Hebearten bewirkten Stellung in Verbindung mit allen Arten der Fortbewegung, als Gehen, Laufen, Springen u. s. w. Es gilt daher von ihm dasselbe, was ich in Bezug der Muskelausbildung bei № 1. anführte, nur daß durch die Hinzufügung der Fortbewegung die Muskeln der untern Extremitäten um vieles mehr in Anspruch genommen werden. Bei den Hebearten mit den Beinen allein kann die Fortbewegung nur durch Hüpfen auf einem Beine (Hinksprung) geschehen.

3. Das Ziehen.

Es nimmt auch fast alle Theile des Muskelsystems, besonders aber die Beine und die betreffenden Ziehtheile in Anspruch.

Stellung: Vorderbein gestreckt, Fuß gerade, Hinterbein gebogen, Fuß gequert, Oberleib und Kopf stark nach hinten übergelegt, Mund zu.

A. Das Ziehen lebender Wesen, die ihre Kräfte zum Widerstande anwenden, z. B. Turner gegen Turner.

I. Durch Anstrengung des ganzen Körpers und von der Stelle gehen.

1. Mit den Armen und zwar Ohne Ziehzeug

A. Rückwärts:

a. vermittelst der Finger,

rechts gegen rechts, links gegen links } *α.* häckelnd mit vier geschlossenen Fingern
rechts gegen links, links gegen rechts } *β.* mit je einem Finger (einzelne oder mehrere zugleich).

b. vermittelst der Hand,
α. mit einer Hand, r. gegen r., l. gegen l.,
β. mit beiden Händen zugleich;

c. vermittelst des Unterarms, r. gegen r., l. gegen l.;

d. vermittelst des Oberarms, r. gegen r., l. gegen l.

B. Vorwärts,

so daß die Turner Rücken gegen Rücken stehn, wobei die

Stellung umgekehrt, nämlich wie die zum Schieben ist. Dieses Ziehen ist aber nur mit beiden Armen zu gleicher Zeit zu üben und zwar

a. vermittelst der Hände,

b. vermittelst der Unterarme.

2. Mit den Armen und zwar mit Ziehzeug.

A. Rückwärts:

a. am Ziehgurte, vermittelst der Finger oder der ganzen Hand,

α. mit einer Hand, rechts gegen rechts, links gegen links,

β. mit beiden Händen zugleich an einem oder zwei Ziehgurten;

b. am Ziehtau (als Zwei- Drei- Vielkampf, nur vermittelst der Hände)

α. mit einer Hand, r. g. r., l. g. l.,

β. mit beiden Händen;

c. am Ziehstabe (nur mit beiden Händen zugleich; mit Außen-, Innen- und Doppel-, mit Ober-, Unter- und Zwiegriff). Hiebei ist das Ausdrehen des Stabes aus des Gegners Händen zu üben.

α. stehend,

β. sitzend.

B. Vorwärts (Rücken gegen Rücken stehend):

a. am Ziehgurt (entweder mit den geschlossenen Fingern in den Griff einhäckelnd, oder mit der ganzen Hand, und zwar im Unter- und Aufgriff)

α. mit beiden Händen an einem Gurte,

β. mit beiden Händen an zwei Gurten;

b. am Ziehstabe, wie bei A. c., aber nur im Stehen.

Zu folgenden Uebungen gebraucht man das Nackziehseil.

A. Rückwärts:

1. Mit dem Kopfe. (Hände werden in die Seiten gestemmt, die Gurt des Seils über den Hinterkopf gelegt.)
2. Mit dem Nacken.
3. Mit den Schultern,
   a. stehend (Hände an die Oberschenkel gelegt),
   b. auf allen Vieren (Rücken gegen Rücken).
4. Mit dem Kreuze (Gurt über die Hüften geführt).
5. Mit dem Gesäße („ „ das Gesäß „)
6. Mit den Oberschenkeln (Gurt über die Oberschenkel geführt).
7. Mit den Unterschenkeln (Gurt über die Unterschenkel geführt).

B. Vorwärts (Rücken gegen Rücken):

8. Mit der Stirne.
9. Mit dem obern Theile der Bruſt (Hände an den Oberſchenkeln).
10. Mit dem Becken.
11. Mit den Oberſchenkeln } wechſelſeitig mit dem rechten
12. Mit den Unterſchenkeln } und linken Beine vorſchreitend.

III. Mit einem Gliede, an Ort und Stelle verharrend.

(Hier ſoll man den Körpertheil des Gegners, der ſich in Biegung befindet, zur Streckung zwingen.)

A. Rückwärts:

1. Mit den Armen allein, zur Stärkung der Arm- und Bruſtmuskeln, und zwar entweder ohne Ziehzeug
   a. mit einer oder beiden Händen,
   b. mit den Unterarmen, r. g. r., l. g. l.;
   oder mit Ziehzeug
   a. am Ziehgurt } ebenſo, wie oben beſchrieben iſt.
   b. am Ziehſtabe }
   Am Nackziehſeil
2. Mit dem Kopfe (zur Stärkung der Nackenmuskeln).
3. Mit den Schultern (zur Stärkung der Kreuzmuskeln).

4. Mit einem Beine auf dem andern stehend und zwar
   a. vermittelst des Unterschenkels } zur Stärkung der Ober-
   b. vermittelst der Hacke } schenkelmuskeln.

B. Vorwärts:

1. Mit den Armen (Arm- und Brustmuskeln)
   ohne Ziehzeug
      a. mit einer Hand,
      b. mit beiden Händen;
   mit Ziehzeug
      a. am Ziehgurte,
      b. am Ziehstabe;
   am Nackenziehseil.
2. Mit der Stirne (Nackenmuskeln).
3. Mit der Brust (Kreuzmuskeln).
4. Mit einem Beine rechts und links
      a. vermittelst des Oberschenkels. (Der eine der Zieher hat das Ziehbein nach vorne, der andere nach hinten gestreckt)
      b. vermittelst des Unterschenkels,
      c. vermittelst des Fußrückens. (Jeder Zieher streckt sein Bein nach hinten.) (Zur Uebung der Unterschenkelmuskeln).

B. Das Ziehen lebloser Dinge.

1. Das Ziehen schwerer Gewichte oder Lasten (an Seilen befestigt).
2. Das Ziehen am Stoßbalken (einem in der Mitte durch einen Spundnagel auf einem Klotze befestigten ziemlich starken Balken, der sich in die Runde drehen läßt). (Beide Kämpfer müssen auf einer Seite stehen.)
3. Das Ziehen von Wagen und Schlitten.
4. Das Ziehen von Schiffen (Treideln).
5. Das Ziehen von Rädern in Mühlenwerken ꝛc.

№ 3. bis 5. läßt sich nur äußerst selten auf Turnplätzen, jedoch oft auf Turnfahrten üben.

Diese Uebungen können ebenso, wie bei **A.**, mit den verschiedensten Körpertheilen vorgenommen werden, und auch entweder im Fortschreiten oder im Verharren an Ort und Stelle.

4. Das Schieben.

Auch diese Uebung stärkt fast alle Muskelpartieen gleichmäßig, vorzüglich aber die Muskeln der oberen Extremitäten, der Brust und der Beine.

A. Das Schieben lebender Wesen.

(Turner gegen Turner.)

I. Mit dem ganzen Körper, von Ort und Stelle.

1. Hand in Hand
   a. mit einer Hand, r. g. r., l. g. l.,
   b. mit beiden Händen.
2. Hände gegen die Schultern
   a. mit Innengriff,
   b. eine Hand innen, die andere außen.

   (Hiebei ist das Handwenden [das Abgewinnen des Innengriffs] zu üben.)

II. An Ort und Stelle, mit den Armen allein.

Bei diesen Uebungen soll man sich bemühen, den in der Streckung sich befindenden Arm des Gegners durch Druck nach vorne zu biegen.

1. Mit einem Arme, r. g. r., l. gegen l.,
2. Mit beiden Armen.

B. Das Schieben lebloser Dinge.

1. Das Schieben großer Lasten.
2. Das Schieben am Stoßbalken. (Die Kämpfer stehen gleichfalls, wie beim Ziehen, an derselben Seite.)

3. Das Schieben von Wagen und Schlitten.
4. Das Schieben von Schiffen.
5. Das Schieben von Rädern in Mühlwerken ꝛc.

№ 3. bis 5. ebenfalls nur auf Turnfahrten zu üben.

Alles Schieben ist entweder auf beiden Füßen und zwar in folgender Stellung: Vorderbein gebogen und Fuß gerade, Hinterbein gestreckt und Fuß gequert, Oberkörper und Kopf stark vorgebeugt; oder auf einem Fuße (als Hinkschieben) vorzunehmen. Beim Ziehen und Schieben ist alles plötzliche, kurze Rucken untersagt.

5. Stabübungen.

Sie nehmen bei den Senk-, Wende- und Schwingübungen vorzüglich die Oberarm- und Brustmuskeln, bei den Steigeübungen die Schenkel- und Beckenmuskeln und bei dem Winden alle zu gleicher Zeit in Anspruch.

I. Stabübungen, bei denen der Stab in seiner wagerechten Stellung bleibt.

A. Stab vor dem Leibe. (Hände Aufgriffs, etwas über Leibbreite, vier Finger vorn, Daumen hinten, Arme vollkommen gestreckt, Füße geschlossen und auswärts, Leib ein, Brust vor, Kopf gerade, Mund zu.)

1. Das Erheben des Stabes in die Kopfhöhe (fortgesetzt).
2. Das Senken des Stabes über dem Kopfe nach rechts und links,
   a. mit gestreckten Armen (Hände weit von einander),
   b. mit einem gebogenen und einem gestreckten Arme.
3. Das Wenden,
   a. halbes Wenden (d. h. mit einem Arme über den Kopf hinübergehen, während der andere an seiner Seite hängen bleibt),

   einmal und fortgesetzt:
   α. rechts rückwärts und rechts vorwärts,
   β. links rückw. und links vorw.,
   γ. rechts rückw. und links vorw.
   δ. links rückw. und rechts vorw.

   b. ganzes Wenden (d. h. mit beiden Armen gleichzeitig den Stab über den Kopf heben),
      α. mit gestreckten Armen (rückwärts und vorw.),
      β. mit gebogenen Armen (rückw. und vorw.).
4. Das Steigen (Hände nicht über Leibbreite),
   a. das Vor- und Rücksteigen (einmal und fortgesetzt)

   mit einem Beine

   α. rechts vorw., rechts rückw.,
   β. links vorw., links rückw.,

mit beiden Beinen

γ. rechts vorw. links nach, rechts rückw. links nach,
δ. links „ rechts „ links „ rechts „
ε. rechts „ links „ links „ rechts „
ζ. links „ rechts „ rechts „ links „.

b. Das Umsteigen

α. um den rechten oder linken Arm, (so daß der Fuß zwischen beide Arme hindurchgeführt wird),
β. um beide Arme.

c. Das Aufsteigen (mit einem Fuße und Streckung des Beines).

Das Steigen kann auch geübt werden, nachdem man die Wende nach hinten gemacht hat.

5. Das Winden (und zwar ohne Aufsetzen des Stabes auf die Erde). Umsteigen des rechten oder linken Armes, halbes Wenden nach hinten; darauf entweder in die erste Stellung zurückgehen oder mit dem Beine rückwärts über den Stab treten, das anfangs nicht das Umsteigen vornahm.

B. Stab hinter dem Leibe. (Stellung wie bei **A.**, nur der Daumen ist vorne, die vier Finger hinten.

№ 1. 2. 3. 4. wie bei **A.** № 4. kann auch geübt werden, nachdem man die Wende nach vorne gemacht hat.

5. Das Winden. Wende vorwärts über den Kopf, und darauf ganz wie bei A. № 5.

II. Stabübungen, bei denen der Stab seine Stellung ändert.

1. Das Winden mit Aufsetzen des Stabes auf die Erde.

a. Mit beiden Händen. Der vordere (rechte oder linke) Arm gebogen vor der Brust, Hand untergriffs; der hintere (linke oder rechte) Arm gestreckt, Hand aufgriffs; Stab gegen die Hüfte gedrückt steht 2 bis 4 Fuß hinter den gegrätschten Fersen. Rückbeugen des Oberleibes, Durchgehn unter dem hintern untern Arme, darauf zurück oder durch Drehung um die Absätze in den umgekehrten geraden Stand hineingehen.

b. mit einer Hand,

α. den Stab umfassend
β. auf den Stab auflegend

} mit Stäben von verschiedenen Längen zu üben.

Die Uebung ist dieselbe wie bei a. Hier wird aber die hintere Hand auf die Hüfte und nicht auf den Stab gelegt.

Hiebei ist das sogenannte Armwinden zu erwähnen, d. h. ein Hindurchwinden unter seinem so gegen die Wand gestreckten Arme, daß alle Fingerspitzen nach unten, die Ballen aber nach oben gerichtet sind; der Daumen befindet sich außen.

2. Das Schwingen,
   a. mit einem Arme rechts und links,
      aa. vermittelst der Hand,
         α. der ganze Kreis (Arm gestreckt, entweder vor dem Leibe, oder zur Seite, oder über dem Kopfe),
            1. der senkrechte Kreis vor dem Leibe von rechts nach links und zurück,
            2. der senkrechte Kreis zur Seite von vorne nach hinten und zurück,
            3. der wagerechte Kreis über dem Kopfe,
            4. der Außenkreis in allen drei Armstellungen
               a. von oben nach vorne herum,
               b. von oben nach hinten herum,
            5. der Innenkreis in allen drei Armstellungen a. und b. wie bei № 4.
            6. die Achte in allen drei Armstellungen. (s. α.)
               (die Vereinigung beider Kreise)
               a. und b. wie bei № 4.
         β. Der Halbkreis:
            1. der wagerechte vor dem Leibe,
            2. der wagerechte zur Seite,
            3. der senkrechte über dem Kopfe von vorne nach hinten und zurück.

bb. vermittelst der Finger, die den Stab immer nach derselben Richtung fortbewegen. (Dieselben Uebungen wie bei aa.)

b. Mit beiden Armen (die gestreckt entweder vor dem Leibe oder über dem Kopfe gehalten werden; die Hände auf-, unter- oder zwiegriffs). (Dieselben Uebungen wie bei aa.)

6. Hantelübungen.

I. Mit feststehenden Füßen.

Stellung wie zu den Gelenkübungen. Die Füße, wenn nicht gegrätscht dabei steht, geschlossen. Die Hände mit den Hanteln hängen zur Seite herab.

A. In der aufrechten Stellung verharrend.

Hiebei werden hauptsächlich die Muskeln der Arme, der Brust und des Rückens geübt.

Diese Uebungen geschehen alle wechsel- und gleicharmig oder mit Zeitersparniß, d. h. während die eine Seite die Rückbewegung macht, geschieht an der andern die Hinbewegung.

a. Für das Handgelenk (entweder bei herabhängenden oder wagerecht ausgestreckten oder über den Kopf erhobenen Armen).

1. Das Aufkippen (Biegen und Strecken der Hand).
2. Das Ab- und Anziehen der Hand (nach außen und innen).
3. Die Kreisbewegung im Handgelenke (nach rechts und nach links herum).

b. Für das Ellenbogengelenk.

4. Das Ausschnellen
   aa. bei nach vorne wagerecht gehaltenen Armen,
   bb. bei nach den Seiten wagerecht gehaltenen Armen.
5. Das Kurzhauen (Oberarm am Leibe, Unterarm haut).

c. Für Ellenbogen und Schultergelenk.

6. Das Stoßen (in Kamm-, Rist-, Speichen- und Ellen-Lage),
   aa. mit geschlossenen Beinen,
      α. nach vorne,
      β. nach hinten,
      γ. nach oben,
      δ. nach unten,
      ε. nach den Seiten;
   bb. mit gegrätschten Beinen,
      α. schräg nach vorne,
      β. schräg nach oben,
      γ. schräg nach unten.

7. Das Hauen (aus dem gebogenen und aus dem gestreckten Arme mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen),
   - α. Kammhieb
   - β. Risthieb
   - γ. Speichenhieb
   - δ. Ellenhieb

   } einfache und Doppelhiebe.
8. Das Hauen und Stoßen in einem Zuge.
9. Das Kreishauen.
10. Der Wurfstoß. (Ein Stoß am Ende einer Wurfschleuderbewegung.)
11. Das Schnellschwingen. (Oberarme am Leibe, Unterarme gebogen bewegen sich sehr schnell von rechts nach links und zurück ꝛc.)

d. Für das Schultergelenk.

12. Die Kreisdrehung der Arme um ihre Längenaxe.
13. Der Halbkreis (in allen vier Armlagen zu üben),
    - aa. der senkrechte,
      - α. von unten nach oben und zurück, (Flügelschlag zur Seite),
      - β. von vorne nach hinten und zurück, (beide Hanteln in parallelen Linien);

bb. der wagerechte,

α. in der Höhe (Schulterprobe),

β. in der Tiefe (Mantel).

14. Der ganze Kreis (entweder mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen),

α. die Mühle von vorne nach hinten und umgekehrt,

β. das Kreisschwingen, (vor dem Leibe, zur Seite und über dem Kopfe) der größtmöglichste Kreis aus vollem Schwunge,

γ. der Trichter, wie bei β., nur daß es ein ganz kleiner Kreis ist),

δ. die (liegende oder stehende) Achte,

ε. der Kreis um den Kopf herum.

B. Nicht verharrend in der aufrechten Stellung.

Hiebei kommen noch die Kreuz-, Bauch-, Becken- und Schenkelmuskeln in Thätigkeit.

α. Nach vorne übergebeugt:

15. Die Stampfe,

a. gleicharmiges Stoßen nach unten,

b. wechselarmiges Stoßen nach unten mit Zeitersparniß.

β. Der Oberkörper bewegt sich nach verschiedenen Richtungen.

I. Mit geraden Beinen

a. nach vorne und hinten:

16. Der Sägemann (Beine gegrätscht, Arme über den Kopf erhoben),

b. nach rechts und links:

17. Das Seitenbiegen (Arme über den Kopf gehoben).

18. Das Drehschwingen (Beine gegrätscht, Arme wagerecht zu den Seiten). (Drehung des Oberkörpers um die Längenaxe.)

19. Die Kreisbewegung des Oberkörpers (Arme über dem Kopfe).

II. Mit abwechselnd sich streckenden und biegenden Beinen.

20. Das Knickschwingen (nur gleichseitig),
α. von vorne nach hinten,
β. von hinten nach vorne,
γ. doppelt.

21. Die Knickmühle (nur gleichseitig),
α. von vorne nach hinten,
β. von hinten nach vorne.

22. Das Auf- und Abreißen (ohne und mit gegrätschten Beinen).

23. Das Berühren der Erde in der Ausfallstellung (rechts und links über das Knie hin vor dem Fuße).
24. Ausfall ohne Tritt und mit Stoß (wechsel- und gleicharmig).
25. Verschiedene Gelenkübungen für die untern Extremitäten mit Stoßen und Hauen.

19, 20 und 21 lassen sich auch auf einem Beine üben.

II. Füße in Bewegung.

Hiedurch werden nun vorzüglich noch die Muskeln der untern Extremitäten ausgebildet.

I. An Ort und Stelle

1. Auf- und Abreißen mit Grätschen,
2. Ausfall mit Tritt, nach der Seite mit Stoßen,
3. Ausfall mit Tritt nach vorne mit Stoßen und Hauen,
4. Der Springfuß mit Stoßen und Hauen,
   a. in derselben Richtung,
   b. mit Umdrehung auf dem Stätfuße.

} wechsel- u. gleicharmig.

5. Ausfall mit Tritt und Berühren der Erde (wechsel- und gleicharmig)
6. Dreitritt mit Hauen oder Mühle.
7. Alle Springevorübungen an Ort und Stelle mit Stoßen, Hauen oder Kreisschwingen.

II. Von Ort und Stelle

1. Alle Gehübungen
2. Alle Laufübungen,
3. Alle Springevorübungen von Ort und Stelle,
4. Springeübungen,
5. Schwebevorübungen,

} entweder a. mit einfacher Haltung der Hanteln in einer Lage oder b. mit den verschiedensten beliebigen Hantelübungen.

7. Keulenübungen.

I. Mit feststehenden Füßen.

Diese Uebungen bilden vorzüglich die Muskeln der Arme und der Brust aus.

A. mit einer Hand und einer Keule oder mit beiden Händen und zwei Keulen, und dann wechsel- und gleichseitig.

1. Das Heben (nach vorne und nach der Seite)

a. mit dem Handgelenke,
b. mit dem Ellenbogengelenke,
c. mit dem Schultergelenke.
} in allen 4 Armlagen.

2. Das Kreisen aus dem Hand- und dann aus dem Schultergelenk.
   a. Halbkreis
      α. wagerechter Halbkreis
      β. senkrechter Halbkreis
      } vor dem Leibe und zur Seite.
   b. Ganzer Kreis
      α. senkrechter Kreis vor dem Leibe und zur Seite,
      β. wagerechter Kreis über dem Kopfe,
      γ. Trichter (nach allen Richtungen hin),
      δ. Doppeltrichter (liegender oder stehender Doppelkreis),
      ε. Innenkreis,
      ζ. Außenkreis,
      η. Achte (Verbindung von ε und ζ).
3. Das Hauen (kurze und lange (Kreis) Hiebe).
   a. Kammhieb
   b. Risthieb
   c. Speichhieb
   d. Ellenhieb
   } einfache und Doppelhiebe.
4. Das Stoßen (in allen vier Armlagen).

α. nach oben
β. nach unten
γ. nach vorne
δ. nach hinten
ε. nach den Seiten
} gerade und schräge.

5. Das Hauen (kurzes und Kreishauen) und Stoßen.

B. mit beiden Händen und einer Keule.

№ 1, 2, 3, 4, 5 wie bei a.

Alle diese Uebungen müssen ohne und mit Schwung gemacht werden.

II. Mit beweglichen Füßen.

Hiebei werden auch die Muskeln des Unterkörpers und bei vielen Uebungen des ganzen Körpers in Anspruch genommen.

I. An Ort und Stelle

1. Alle Gelenkübungen für den Unterkörper (z. B. Ausfall ohne und mit Tritt, Springfuß ꝛc.)
2. Alle Springevorübungen an Ort und Stelle (z. B. Drehsprung, Baskensprung ꝛc.)

} in Verbindung mit den verschiedensten Keulenübungen.

II. Von Ort und Stelle

3. Alle Gehübungen,
4. Alle Laufübungen,
5. Alle Springevorübungen von Ort und Stelle,
6. Alle Springeübungen,
7. Schwebevorübungen,

entweder a. mit einfacher Haltung einer oder zweier Keulen in einer Lage, oder b. mit den verschiedensten beliebigen Keulenübungen.

8. Stuhlübungen.

Sie nehmen alle Muskeln des Körpers mehr oder weniger in Anspruch.

A. Uebungen am Stuhle.

aa. An einem Stuhle.

a. An der Lehne (hinter dem Stuhle).

1. Alle Vorübungen zum Bockspringen, als: Hüpfen, Spreizen, Grätschen, Hocken, Kreuzen ꝛc.
2. Die Bogenspreize nach innen und außen über die Lehne hinweg.
3. Grätschen bis zur Berührung des Sitzes mit den Füßen.
4. Die Grätsche vorwärts in den Stand auf den Sitz und vorwärts abhüpfen.

5. Die Grätsche rückwärts in den Stand auf den Sitz und rückwärts abhüpfen.

6. Die Hocke über die Lehne (vorwärts und rückwärts)
   α. in den Stand auf den Sitz,
   β. in den Sitz,
   γ. in den Stand auf den Boden vor dem Sitze.

7. Ueberschlag in gebogenen und gestreckten Armen
   α. in den Sitz,
   β. in den Stand vor dem Sitze.

8. Kopfstehen auf dem Sitze, Hände an der Lehne.

9. Wage auf beiden und auf einem Arme.

b. auf dem Sitze des Stuhles (zum Theil mit Hülfe der Lehne).

10. Niedersetzen und Aufstehen aus dem Stande.
    α. mit beiden Beinen,
    β. mit einem Beine,
    } ohne Gebrauch der Hände.

11. Das Durchsteigen
    α. Hände in der Gehre (übereck)
    β. Hände an den Vorderecken.

12. Das Durchhocken
    α. eine Hand an der obern Querleiste der Lehne, die andere am Sitze,

β. eine Hand an der untern Querleiste der Lehne, die andere am Sitze.

13. Die Wage auf einem Ellenbogen
   α. beide Hände an dem Sitze (übereck)
   β. eine Hand an der Lehne, die Hand zur Wage am Sitze.
14. Der Kopfstand auf dem Sitze
   α. beide Hände am Sitze
   β. eine am Sitze, eine an der Lehne.
15. Das Handstehn mit gebogenen und gestreckten Armen.
   α. und β. wie bei 14.
16. Der Uebergang aus dem Sitze durch Heben in den Handstand und zurück (eine Hand am Sitze, eine an der Lehne).
17. Die freie Wage ohne Unterstützung mit dem Ellenbogen.
18. Die Schwebe zwischen den Armen
   α. und β. wie bei 14.
19. Rückwärts Niederlassen über die Lehne und gestreckt Aufrichten bei auf dem Sitze festgehaltenen Füßen.
20. Auf dem Stuhle knieend bei festgehaltenen Füßen sich gestreckt vorwärts Niederlassen und wieder Aufrichten.

21. Das Ueberschlagen in den Stand auf dem Boden.
    - α. beide Hände an den Vorderecken; über die Lehne hinweg.
    - β. eine Hand am Sitze, eine an der Lehne; über den Sitz hinweg.
22. Schwebe, Kopfstand oder Handstehn und Forthüpfen mit dem Stuhle von Ort und Stelle.

c. Am ganzen Stuhle.

23. Das freie Ueberspringen ohne und mit Anlauf von allen Seiten, vorwärts und rückwärts.
    - α. in den Stand vor dem Stuhle,
    - β. in den Stand auf dem Stuhle,
    - γ. in den Sitz auf dem Stuhle.
24. Das Kopfübern über den Stuhl und vom Stuhle vorwärts und rückwärts.

bb. An zwei Stühlen.

25. Der Grätschstand
    - α. auf den Sitzen,
    - β. auf den Lehnen.
26. Die Strecklage (mit und ohne Belastung)
    - α. zwischen den Sitzen,
    - β. zwischen den Lehnen.

Auch mit drei Stühlen: der mittelste wird unter dem Gesäß hervorgezogen, über den Leib hinübergehoben und von der andern Seite von Neuem unter's Gesäß geschoben.

27. Mannigfache (später anzuführende) Barrenübungen, deren Wahl der Einsicht des Vorturners überlassen bleibt.

B. Uebungen mit dem Stuhle.

1. Das **Heben** mit einem oder beiden gestreckten Armen,
   mit einem Stuhle und beiden Armen,
   mit einem Stuhle und einem Arme,
   mit zwei Stühlen und beiden Armen,
   a. Von der Erde
      α. an einem oder beiden Vorderfüßen,
      β. an einem oder beiden Hinterfüßen,
      γ. an der Lehne (mit und ohne Gegenstemmen des Daumens);
   b. Von einer Erhöhung (Tisch ꝛc.)
      α. an den Vorderfüßen,
      β. an den Hinterfüßen.
2. Das **Fangen** mit dem Stuhle.
3. Das **Schwingen, Stoßen, Hauen** u. s. w. mit dem Stuhle.

9. Uebungen mit dem kurzen Seile.

Sie bilden vorzüglich die Muskeln der untern und nur wenig die der obern Extremitäten aus.

Stellung, wie zu den Gelenkübungen. Die Mitte des Seils muß unter den Fußspitzen liegen können, wenn die Enden bis zu den Hüften reichen. Das Seil wird untergriffs gehalten, so daß seine Enden gegen den Leib hingehn. Die Arme werden gestreckt zur Seite gehoben. Schwung durch Kreis im Schulter-, Drehung durch das Handgelenk.

A. An Ort und Stelle.

1. Halber Durchschwung (Seil unter den Fußsohlen fort ohne über den Kopf zu gehen).
   - *α.* einfach
     - a. nach hinten,
     - b. nach vorne,
     - c. seitwärts von rechts nach links und zurück.
   - *β.* doppelt.
     - d. von vorn nach hinten und gleich darauf umgekehrt,
     - e. von hinten nach vorn und gleich darauf umgekehrt,

f. von rechts nach links und gleich darauf umgekehrt,
g. von links nach rechts und gleich darauf umgekehrt.

2. Ganzer Durchschwung (über den Kopf; einmal und fortgesetzt);
   α. gewöhnlicher
      a. von hinten nach vorn } langsam und als Schnell-
      b. von vorn nach hinten } schwingen,
   β. gekreuzter
      a. mit bleibender Kreuzung der Arme,
      b. mit stets wechselnder Kreuzung.
   γ. Durchschwung mit verschiedenen Springevorübungen an Ort und Stelle (nach vorn und nach hinten).
      a. mit Zweitritt (r. und l. Fuß voran),
      b. mit Hüpfen mit Kniesteifen,
      c. mit Hüpfen mit tiefem Kniebeugen,
      d. mit Doppelschlag (Auferfen),
      e. mit Kniefchnellen,
         aa. einbeinig,
         bb. wechfelbeinig,
         cc. gleichbeinig (Doppelfchnellen);
      f. mit einfachem und doppeltem Fußkreuzen,
      g. mit Hinkhüpfen (r. und l.) (Hangfuß vorne und hinten)

aa. fortgesetzt auf einem Fuße,
bb. als Wechselstand,
cc. als Hinkschlag,
dd. als Scheinlauf;
h. mit Hüpfen im Sitzhocken,
i. mit Springhocken (Knieschnellen im Sitzhocken),
k. mit halbem und ganzem Drehsprung.

3. Doppeldurchschwung (auf einen Sprung zwei bis drei Durchschwünge).

Mit allen unter α—γ aufgeführten Uebungen.

4. Der Durchschlagwechsel.
5. Das Ueberspringen eines wagerecht geschwungenen Seiles.
6. Der Zweisprung.
   a. Einer schwingt das Seil, der andere steht vor oder hinter diesem und legt seine Hände auf des Schwingers Schultern,
   b. Beide nebeneinander; die innern Hände fassen sich, die äußern schwingen das Seil.

B. Von Ort und Stelle.

Das Seil wird entweder nach hinten oder nach vorne geschwungen. Durchschwung gewöhnlich, gekreuzt oder doppelt.

1. Lauf
   a. vorwärts, } Galopp- oder Trapplauf,
   b. rückwärts, } Dauer- oder Wettlauf.
2. Alle Springevorübungen von Ort und Stelle.
3. Springeübungen verbunden mit den Seilübungen.

10. Uebungen mit dem Rohr oder Reifen.

Es sind dieselben Uebungen, welche ich so eben unter 9 aufgezählt habe; indessen läßt man am besten nur die leichtern (als Vorübungen) mit dem Rohre oder dem Reifen einüben und schreitet dann zu den zusammengesetzteren, die mit dem Seile vorzunehmen sind.

11. Der andere Theil der Turnspiele.

1. Das Ballspiel
   aa. Mit dem kleinen Balle
      a. das Ballfangen,
         α. mehre Fänger und ein Ball,
         β. mehre Fänger und mehre Bälle,
         γ. ein Fänger und mehre Bälle;

b. das Ballschlagen
   α. mit dem einfachen runden Balle und einem Knüttel, z. B. Klipp, Ball ins Loch ꝛc.,
   β. mit dem Federballe und dem Schlagteller,
c. das Ballprellen (Gellen) am besten mit Gummibällen,
d. das Ballwerfen (Viereck ꝛc.)

bb. mit dem großen Balle (gewöhnlich mit beiden Händen zu werfen)
e. das Balltreiben,
   α. das Wurfballtreiben,
   β. das Schlagballtreiben.

2. Das Scheibenfangen (Discus) und Scheibenwerfen.
3. Das Ring- oder Reifenspiel (mit Ringen und Stäben).
4. Das Knütteln (mit zugespitzten kurzen Knütteln).
5. Fuchs ins Loch (hinkend mit dem Klumpsack).
6. Das Schlaglaufen (zwischen zwei Parteien hängt eine Mütze auf einem Stabe u. s. w.)

Eine genaue Schilderung der Spiele findet man in den »Jugendspielen« von J. C. F. Guts-Muths, vierte verbesserte Auflage, durchgesehn und neu eingeführt von Prof. F. W. Klumpp. Stuttgart 1845.

III. Uebungen die an einem feststehenden oder hängenden Apparate vorgenommen werden.

1. Die Reckübungen.

Sie nehmen zwar in ihrem ganzen Umfange alle Muskeln des Körpers, am häufigsten und kräftigsten aber die der obern Extremitäten in Anspruch.

A. Am festen Recke.

Alle Reckübungen zerfallen in 3 Abtheilungen:

1. Hang- und Zugübungen (unter dem Reck),
2. Stütz- und Stemmübungen (über dem Reck),
3. Schwungübungen und Schwingen (um das Reck herum).

Der Handgriff ist entweder Auf-, Unter- oder Zwiegriff.

Besonders hat man darauf zu achten, daß der Körper stets soviel, wie möglich gestreckt und, wo es angeht, die Beine geschlossen, die Füße auswärts und die Zehen gestreckt sind.

Folgende 4 Stufen enthalten die Uebungen der Reihenfolge nach, wie sie ungefähr an Schwierigkeit zunehmen. Ich werde überall, soweit als möglich, den Wechsel zwischen Hang-, Stütz- und Schwungübungen durchzuführen suchen und dabei der Reihe nach alle Muskelpartheien auszubilden mich bemühen.

Erklärung einiger stehenden Ausdrücke:

1. Vorlings heißt, wenn das Gesicht gegen den Apparat hingewendet ist,
2. Rücklings, wenn es der Rücken ist.
3. Vorwärts, wenn die Stirne,
4. Rückwärts, wenn der Hinterkopf voranbewegt wird.

(1 und 2 deuten die Stellung, 3 und 4 die Richtung bei der Bewegung an.)

5. Kehre, heißt die Bewegung, bei der die hintere Seite des Körpers,
6. Wende, bei der die vordere vorangeführt wird.
7. Hangeln heißt die Fortbewegung im Hange.
8. Handeln, im Stütz.
9. Wippen sind Pendelbewegungen im Hang oder Stütz.

I. Stufe.

1. Seithang (Auf-, Unter- Zwiegriff).
2. Seitstütz („ „ „).

3. Querliegehang mit einem Beine und beiden Händen.
4. Hangeln im Seithang.
5. Handeln (Ueberrutschen) im Seitstütz.
6. Kniehang an beiden Beinen.
7. Unterarmhang.
8. Handeln im Seitsitz auf einem Schenkel (r. und l.)
9. Wellaufschwung (mit einem Beine und dem entgegengesetzten aufgelegten Arme) rechts und vorwärts ab.
10. Hangeln im Unterarmhang.
11. Handeln im Reitsitz vorwärts.
12. Wellaufschwung links und rückwärts ab.
13. Hangen im Oberarmhang.
14. Handeln im Reitsitz rückwärts.
15. Ziehklimmen im Seithang 2 mal (es ist das langsame Heranziehen des Körpers aus dem gestreckten Handhange gegen das Reck).
16. Seithang mit Kopf- und Fußbewegungen.
17. Handeln im Seitsitz auf beiden Schenkeln (rechts und links).
18. Griffwechsel aus Unter- in Aufgriff einhandig und wechselhandig.
19. Querhang.
20. Stemmversuche im Seitstütz.

21. Griffwechsel aus Quer- in Querhang, wechselhandig.
22. Unterarmhang rücklings.
23. Oberarmhang rücklings.
24. Ziehklimmen im Querhang bis zum Anschultern.

Da zu den Hangübungen das Reck um Vieles höher sein muß, als zu den Stützübungen, so bedient man sich am besten einer Bank oder eines Klotzes zum Aufsteigen, oder zweier verschieden hoher Recke, wenn man den Schüler nicht heraufheben will.

III. Stufe.

1. Hangeln im Querhang.
2. Wellaufschwung vorwärts, Knie zwischen den Händen, rechts und links.
3. Hangeln im Oberarmhang.
4. Wellaufschwung rückwärts, Knie zwischen den Händen rechts und links.
5. Seithang in gebogenen Armen.
6. Wellaufschwung vorw.; Knie neben den Händen (außen) rechts und links.
7. Ziehklimmen im Seithang 4—6 mal.

8. Wellaufschwung rückw., Knie neben den Händen (außen) r. und l.
9. Griffwechsel, wechselhandig, aus Auf- in Untergriff ohne Umwenden.
10. Seitliegehang (die mit den Knieen gegen die Brust gezogenen Beine liegen so zwischen den Armen, daß die Zehen das Reck berühren).
11. Griffwechsel wechselhandig aus Auf- in Untergriff mit Umwenden.
12. Querliegehang in einem Bein und einem Arm oder Hand und Hangwechsel.
13. Griffwechsel wechselhandig aus Unter- in Aufgriff ohne Umwenden.
14. Schwimmhang.
15. Griffwechsel wechselhandig aus Unter- in Aufgriff mit Umwenden.
16. Rest.
17. Griffwechsel wechselhandig aus Auf- in Aufgriff mit Umwenden.
18. Welle rückwärts (rechts und links)
    a. mit aufgelegtem Arm (die so genannte faule Welle),
    b. Knie zwischen den Händen,
    c. beide Hände innerhalb des Knees.

19. Griffwechsel wechselh. aus Unter- in Untergriff mit Umwenden.
20. Kniehang an einem Beine rechts und links.
21. Felgaufschwung (Uebergang aus dem Seithange um das Reck herum in den Seitstütz) von der Erde und Felgabschwung (Uebergang aus dem Seitstütz um das Reck herum in den Seithang) vorwärts (Untergriff).
22. Felgaufschwung von der Erde und Felgabschwung rückwärts, rücklings (Aufgriff).
23. Hangeln im Kniehang.
24. Felgaufschwung von der Erde und rückwärts Abschnellen.
25. Kniehang mit Festhalten der Fußspitzen.
26. Felgaufschwung von der Erde und Burzelfall rückwärts und vorwärts. (Auf dem Reck mit beiden Beinen sitzend, fällt man in den Kniehang, denn Abburzeln).
27. Stehschwung aus dem Kniehang.
28. Felgaufschwung von der Erde und Hockabschwung (Ristabschwung, Fensterspring)
    a. einbeinig, rechts und links
    b. mit beiden Beinen.
29. Rückenwelle (Kreuzbiege) vorwärts (nachdem man heran gehoben oder gesprungen).

30. Hangwippe (das sogenannte Schwingen).
31. Felgaufschwung von der Erde und Grätschabschwung (am Riſt).
32. Neſt (Füße außerhalb oder innerhalb der Hände). Aus dem Seithange die Fußrücken gegen das Reck legen, und darauf das Kreuz hohl machen.
33. Durchschwung von der Erde (wo möglich ohne mit den Sohlen das Reck zu berühren).
34. Abhang (Füße höher als der Kopf) aus dem Seithange.

III. Stufe.

1. Hangeln mit gebogenen Armen.
2. Seitschwebehang vorlings.
3. Ziehklimmen im Seithang 6—8mal.
4. Kniewelle rückwärts (mit über dem Knie gefalteten Händen).
5. Ziehklimmen im Querhang 8—10 mal.
6. Seitschwebehang rücklings.
7. Griffwechsel wechselhandig aus Auf- in Queruntergriff.
8. Kniewelle vorwärts.
9. Hangeln im Seitschwebehang vorwärts.
10. Abschwung von den Sohlen hockend.

11. Hangeln im Seitschwebehang rückwärts.
12. Abschwung von den Sohlen grätschend.
13. Griffwechsel wechselhandig aus Unter- in Quer-Aufgriff.
14. Felgaufschwung aus dem Hange.
15. Knoten (Rest mit Durchschlingung der Füße).
16. Griffwechsel wechselhandig aus Auf- in Querunter-griff mit Umdrehen.
17. Handeln in der Stützschwebe aus dem Seitsitz.
18. Griffwechsel wechselhandig aus Unter- in Queraufgriff mit Umdrehen.
19. Handeln in der Stützschwebe aus dem Reitsitz rückwärts.
20. Durchschwung aus dem Hange.
21. Kreuzaufzug (Schiebhang).
22. Handeln in der Stützschwebe aus dem Reitsitz vorwärts.
23. Felgaufschwung mit einer Hand.
24. Wellaufschwung mit einer Hand und einem Knie.
25. Aufschultern.
26. Kreuzbiege rückwärts.
27. Felgaufschwung und Felge rückwärts (Felge ist die Bewegung aus dem Seitstütz um das Reck herum in denselben zurück.

28. Wellaufschwung vorwärts, Hände untergriffs.
29. Querschwebehang.
30. Ueberschwung aus dem Stande.
31. Welle vorwärts.
32. Mühlaufschwung seitwärts aus dem Querschwebehang.
33. Sitzwelle rückwärts.
34. Wellaufschwung vorwärts; Arme außerhalb des Wellknies (rechts und links).
35. Mühle seitwärts.
36. Sitzwelle vorwärts.
37. Dauerhang an einem gestreckten Arme (rechts und links).
38. Mühlaufschwung vorwärts (Reck zwischen den Beinen).
39. Unterschwung aus dem Stande.
40. Hangeln im Abhang.
41. Mühlaufschwung rückwärts (Reck zwischen den Beinen).
42. Unterschwung aus dem Ansprunge.
43. Wellaufschwung rückwärts (Arme außerhalb des Wellknies).
44. Mühle rückwärts.
45. Unterschwung aus dem Stütz.
46. Welle rückwärts (Arme außerhalb des Knies).
47. Mühle vorwärts.
48. Das Beinheben vorwärts (gleichbeinig).

49. Kniefall (aus dem Sitz).
50. Welle vorwärts (Arme außerhalb des Knies) mit Zwiegriff.
51. Mühlaufschwung vorwärts von der Erde oder aus dem Hange.
52. Mühle seitwärts mit einer Hand.
53. Stehschwung aus dem Sitz.
54. Das Beinheben rückwärts nach dem Durchschwung mit beiden Beinen.
55. Kniesprung.

IV. Stufe.

1. Hangeln mit Kehrgriff.
2. Schwebe mit einem Arm (aus dem Reitsitz).
3. Sitzwelle, Hände außerhalb der Kniee.
4. Hangeln mit Wendegriff.
5. Wage im Stütz mit beiden untergesetzten Ellenbogen.
6. Sitzwelle mit Griffwechsel.
7. Hangeln im Schwebehang seithangs.
8. Handeln im Stütz mit Wendegriff.
9. Riststelle mit einem Beine zwischen den Armen. (Nur vorwärts).
10. Hangeln im Schwebehang querhangs.

11. Handeln im Knickstütz auf einem Arme.
12. Bauchwelle rückwärts (Hände an den Beinen).
13. Hangen an einem gebogenen Arme.
14. Handeln im Knickstütz rücklings (wechselhandig und gleichhandig).
15. Bauchwelle vorwärts.
16. Hangeln mit einem Arme.
17. Handeln im Knickstütz vorlings.
18. Rückenwelle vorwärts mit gestreckten Armen.
19. Gleichhandiger Griffwechsel seithangs.
20. Handeln im Knickstütz mit Kehr- und Wendedrehung.
21. Speiche (Brustwelle).
22. Ueberschlagen aus dem Querstande.
23. Gleichhandiger Griffwechsel querhangs.
24. Stemmen mit Armauflegen gleicharmig.
25. Brustwelle mit einem Arme und einer Hand.
26. Ueberschlagen aus dem Querhange.
27. Gleichhandiger Griffwechsel in gebogenen Armen.
28. Stemmen ohne Armauflegen wechselarmig.
29. Mühle mit beiden Händen hinter dem Leibe.
30. Hangeln mit Griffwechsel.
31. Stemmen gleicharmig mit Absprung von der Erde.

32. Kniehangswechsel, (die Beine außerhalb der Hände werden rechts und links gelegt).
33. Felge vorwärts.
34. Stemmen gleicharmig mit Aufkippen.
35. Halber Riesenschwung.
36. Felge rücklings vorwärts aus dem Seitsitz.
37. Mühlaufschwung rückwärts.
38. Anmunden (Hände in Leibbreite).
39. Felgaufzug (mit gestreckten Armen und Beinen).
40. Stemmen gleicharmig ohne Schwung.
41. Mühle mit einer Hand hinter dem Leibe.
42. Gleichhandiger Griffwechsel im Unterarmhang.
43. Schwungstemmen.
44. Burzelwellaufschwung vorwärts (Kniehang, beide Hände umfassen unter dem Reck die Knie).
45. Felge vorwärts mit Schwungstemmen (auch fortgesetzt).
46. Kreuzaufzug seitwärts aus dem Hange.
47. Riesenabschwung.
48. Wage im Stütz auf einem Ellenbogen und Halten am Reck mit der andern Hand.
49. Riesenaufschwung.
50. Burzelwellaufschwung rückwärts.
51. Kreuzaufschwung.

52. Gleichhandiger Griffwechsel im Knickstütz.
53. Burzelwelle vorwärts (Arme innerhalb und außerhalb der Kniee).
54. Griffwechsel mit einer Hand.
55. Anschultern mit Armabstrecken.
56. Kreuzaufschwung vorwärts aus dem Stande.
57. Burzelwelle rückwärts (wie bei 53).
58. Liegen auf dem Reck der Länge nach (vorlings und rücklings).
59. Kreuzaufschwung vorwärts aus dem Hange.
60. Felge rücklings, rückwärts. (Hinterkopf voran).
61. Kniehangswelle in den Stütz rücklings.
62. Liegen auf dem Reck der Quere nach.
63. Felgüberschwung aus dem Ansprung (weit und hoch).
64. Sitzaufschwung vorwärts.
65. Wage aus dem Durchschwung.
66. Wage aus dem Anschultern.
67. Kniehangswelle.
68. Ganzer Riesenschwung.
69. Wage aus dem Heben querhangs.
70. Sitzaufschwung rückwärts.
71. Ueberschwung aus dem Hange.
72. Wage aus dem Anschweben.

73. Das wechselarmige Biegen und Strecken im Stütz rücklings und vorlings.
74. Anschweben. (Nach vollendetem Durchschwung hebt man den ganz gestreckten Körper bis ans Reck).
75. Sitzaufschwung rückwärts.
76. Schwungstemmen mit halbem Riesenschwung.
77. Das Hinsetzen und Aufstehen mit einem Beine ohne Gebrauch der Hände.
78. Zehenhang an beiden Füßen.
79. Kniehangsaufschwung vorwärts.
80. Schwungstemmen mit ganzem Riesenschwung.
81. Gleichhandiger Griffwechsel im Seithange mit gestreckten Armen und Schwung (Wippen mit Griffwechsel).
82. Das Reck küssen auf einem Beine stehend.
83. Kniehangsaufschwung rückwärts.
84. Ganzer Riesenschwung mit Schwungstemmen.
85. Kniehangsaufschwung in einem Knie mit übergehängtem andern.

Folgende Uebungen sind die schwierigsten am Recke und könnten allenfalls eine 5. Stufe bilden.

86. Ziehklimmen aus einem ganz gestreckten Arme.
87. Wage auf einem Arm ohne Hilfe des andern.

88. Schwimmhangswelle.
89. Handeln im Knickstütz auf einem Arme.
90. Riesenabschwung und Schwungstemmen.
91. Kreuzüberschwung in den Knickstütz und zurück.
92. Handstehen auf dem Reck.
93. Wage in einem Knie.
94. Wage nach vorne aus dem Seithange.
95. Freie Wage im Stütz.
96. Hackenhang.
97. Kreuzüberschwung.
98. Riststelle.
99. Riesenwelle.
100. Zehenhang an einem Fuße.

Diese einfachen Uebungen lassen sich nun auf die mannigfachste Weise kombiniren, was jedoch der Erfindungsgabe jedes Turners überlassen bleiben muß.

B. Am Schwebereck. (Hängereck, Triangel.)

I. Es lassen sich fast alle Uebungen, die für's feste Reck vorgeschrieben sind, auch am Schwebereck machen, sie sind an diesem aber um Vieles schwerer, weshalb man meistens nur die einfachern leichteren am Triangel machen läßt. Besonders gehe man mit den Wellen vorsichtig zu Werke.

II. Hangübungen am Schwebereck, die man auch an der Strickschaukel macht.

1. Das Niederlassen nach vorne, hinten, rechts und links,
2. Der Kreis aus dem Umfallen, auch rechts und links,
3. Der Ausfall
   a. nach den Seiten
   b. nach vorne

   } ein- und wechselseitig.
4. Der Baskensprung.
5. Das Wippen (der Kunstausdruck für das sogenannte Schwingen). (Von einem und mehreren zu machen.)
   a. vorlings im Handhange (an dem Reck oder an den Tauen),
   b. vorlings im Unter- oder Oberarmhange (am Reck),
   c. rücklings im Handhange an den Tauen (ohne und mit Auflegen des Kopfes auf das Reck).
   d. rücklings im Unter- oder Oberarmhange (am Reck).

Bei a, b, c, d ist der Abstoß der Füße entweder:

1. einseitig (rechts oder links) oder
2. wechselseitig, beim Vorschwunge rechts, beim Rückschwunge links und umgekehrt oder
3. beidseitig, (mit beiden Füßen zugleich):

e. Der Schwengel im Hange vorlings. (Ein rasches Vor- und Rückschwingen der Beine, bei welchem die Füße die Erde nicht berühren.)

f. Das Ueberschlagen aus dem Schwengel über das Reck hin und zurück.

g. Das Seitwippen.

6. Das Durchschweben,

a. hockend hin- und zurückschweben,

b. gestreckt hin- und zurückschweben,

c. im rechten Winkel hin- und zurückschweben:

a. b. c. ohne und mit Berührung der Erde am Ende des Hinschwebens;

d. durchlaufen und hockend oder gestreckt zurückschweben,

e. in den Stütz springen und durchschweben.

III. Solche Uebungen, die mit Hülfe der beiden Taue, an denen die Reckstange hängt, gemacht werden.

α. Hangübungen:

1. Der Durchschwung über dem Reck, Hände an den Tauen.

2. Das Ueberschlagen aus dem Sitz in den Sitz.

3. Das Nest über dem Reck,

a. Hände und Füße an den Tauen,

b. Hände an den Tauen, Füße auf dem Reck.

4. Der Schwimmhang, Füße am Reck, Hände an einem Tau.
5. Die Hocke aus dem Hang vorlings an beiden Tauen in den Sitz oder Hang rücklings.
6. Die Gaffel aus dem Hang an beiden Tauen.
7. Das Ueberschieben aus dem Stand, eine Hand am Reck, die andere am Tau.
8. Der Kniehangwechsel, eine Hand am Reck, die andere am Tau (die Beine gehen unter dem Reck durch auf die andere Seite).
9. Das Hang-Anschultern, Hände an den Tauen (aus dem Sitz in den Hang).
10. Das Liegen auf dem Reck längs und quer, Hände an den Tauen.

β. Stützübungen:

11. Das Stütz-Anschultern.
12. Der Umschwung um das Tau, aus dem Sitz in den Sitz.
13. Das Vorschweben um das Tau.
14. Das Schraubenaufsitzen aus dem Vorschweben.
15. Die Hocke.
16. Die Nadel um das Tau.

Bei 11 — 16. befindet sich die eine Hand im Hange am Tau, die andere im Stütz auf dem Reck.

Auch hier lasse ich die Kombinationen unerwähnt.

2. Die Barrenübungen.

Von ihnen gilt das in Bezug der Muskelausbildung bei den Reckübungen Gesagte noch in viel höherm Maße, denn nur äußerst wenige Uebungen wirken kräftig auf die Beinmuskeln ein.

Alles, was ich vor Aufzählung der Reckübungen erwähnte, ist auch auf die Barrenübungen anzuwenden.

I. Stufe.

1. Stütz (Brust so viel als möglich hervorgetrieben, Kopf gerade, Beine gestreckt und geschlossen).
2. Anhang.
3. Hüpfen in den Stütz (schulterhoch) mit Vorsprung.
4. Anhang mit Kopf- und Fußbewegungen.
5. Sitzwechsel innerhalb des Barren mit Seitsitz und Niedersprung, hinter der Hand.
6. Sitzwechsel innerhalb des Barren mit Seitsitz ohne Niedersprung, hinter der Hand.

7. Hüpfen ohne Vorsprung.
8. Hangeln vorwärts, wechselhandig.
9. Sitzwechsel mit Niedersprung und Fortbewegung vorwärts. (wie bei 5.)
10. Sitzwechsel mit Niedersprung und Fortbewegung rückwärts. (wie bei 5.)
11. Niederlassen und Aufstemmen in der Strecklage (Liegestütz).
12. Unterarmstütz.
13. Hangeln rückwärts wechselhandig.
14. Heben vorwärts wechselbeinig.
15. Niederlassen und Aufstemmen im Stütz (eigentlich nur Versuche dazu). (Dies ist das Uebergehen aus dem Stütz in den Knickstütz und zurück.)
16. Schwimmhang aus dem Hange.
17. Heben vorwärts, gleichbeinig.
18. Sitzwechsel ohne Niedersprung mit Fortbewegung vorwärts. (wie bei 5.)
19. Sitzwechsel ohne Niedersprung mit Fortbewegung rückwärts. (wie bei 5.)
20. Anschultern im Liegestütz.
21. Ziehklimmen.
22. Knickstütz (Stütz in gebogenen Armen).

23. Sitzwechsel mit einem Beine vorwärts.
24. Anmunden der Holme im Liegestütz.
25. Griffwechsel, wechselhandig auf der Stelle im Hange.
26. Sitzwechsel mit einem Beine rückwärts.
27. Anmunden der Holme im Stütz (rechts u. links, einmal).
28. Hangwippen.
29. Heben rückwärts, gleichbeinig (Hüften gebogen).
30. Handeln vorwärts, wechselhandig.
31. Abhang (Schwebehang) mit gebogenen und gestreckten Hüften.
32. Sitzwechsel mit einem Beine vorwärts und rückwärts, verbunden als Halbmond (auf einem Holme).
33. Kurzwippen im Stütz (das sogenannte Schwingen).
34. Ueberschlagen im Hange mit Vorsprung.
35. Sitzwechsel mit einem Beine als Schlange (von einem Holm auf den andern).
36. Hochwippen im Stütz.
37. Hangeln im Unterarmhang, wechselseitig, vorwärts und rückwärts.
38. Kehre aus dem Stütz mit Vorsprung.
39. Abwippen.
40. Hangeln im Oberarmhang, wechselseitig, vorwärts.
41. Wende aus dem Stütz.

42. Sitzwechsel zur Kehre einseitig und wechselseitig mit Zwischenschwung.
43. Das Heben der Beine im Anhang.
44. Sitzwechsel zur Wende einseitig und wechselseitig mit Zwischenschwung.
45. Niederlassen und Aufziehen, Hände am Barren, Füße auf der Erde.
46. Grätschsitz vor der Hand (über jedem Holm ein gestrecktes Bein).
47. Scheere.
48. Sitzwechsel mit Grätschsitz von der Stelle.

III. Stufe.

1. Hüpfen in den Stütz (Kinnhoch).
2. Anhang in gebogenen Armen.
3. Sitzwechsel mit einem Beine rückwärts, in Kehrdrehung.
4. Niederlassen und Aufstemmen im Stütz bis zu den Holmen herab.
5. Hangeln in gebogenen Armen vorwärts, wechselhandig.
6. Sitzwechsel mit einem Beine vorwärts, in Wendedrehung.

7. Anmunden der Holme im Stütz, 4—6mal.
8. Hangeln in gebogenen Armen rückwärts, wechselhandig.
9. Sitzwechsel mit einem Beine rückwärts und vorwärts in Kehr- und Wendedrehung, verbunden als Halbmond oder Schlange.
10. Anmunden der Daumen im Liegestütz 4—6mal.
11. Hangeln vorwärts, gleichhandig.
12. Sitzwechsel zur Kehre.
13. Anmunden der Daumen im Stütz 2—4mal.
14. Hangeln rückwärts, gleichhandig.
15. Sitzwechsel zum Halbmond (Kehr- und Wende-Aufsitzen über einem Holme).
16. Schwebe vorwärts (mit dem rechten Bein rechts, und dem linken links).
17. Hangeln im Unterarmhang gleichseitig, vorwärts.
18. Sitzwechsel zur Schlange (Kehr-Aufsitzen auf dem einen Holme, Wende-Aufsitzen auf dem andern).
19. Schwebe vorwärts (mit dem rechten Bein links und dem linken rechts).
20. Hangeln im Oberarmhang wechselseitig, rückwärts.
21. Kehre aus dem Sitz.
22. Handeln gleichhandig im Liegestütz, vorwärts.

23. Hangeln im Unterarmhang gleichseitig, rückwärts.
24. Halbmond rückwärts (bis in den Stand neben dem Barren).
25. Handeln gleichhandig im Liegestütz, rückwärts.
26. Kniehang an beiden Holmen.
27. Schlange rückwärts (bis in den Stand neben dem Barren).
28. Handeln rückwärts, wechselhandig.
29. Ueberschieben rechts (unter einem Holme hindurch, über den andern hinüber).
30. Sitzwechsel innerhalb des Barren mit und ohne Niedersprung vor der Hand.
31. Halbmond vorwärts.
32. Wippen mit Grätschen in der Mitte.
33. Ueberschieben links.
34. Sitzwechsel mit Grätschen auf der Stelle.
35. Schlange vorwärts.
36. Seitwippen.
37. Abhang nach der Seite (Fußrücken unter einem, Kniekehle über dem andern Holme) und Aufrichten oder rückwärts Ueberschlagen.
38. Sitzwechsel mit Grätschen von der Stelle (vorwärts und rückwärts).

39. Abburzeln (Hände an einem, Genick auf dem andern Holme).
40. Wippen mit aufgelegten Armen (Unterarmstütz).
41. Schwimmhang von oben aus dem Stütz und in den Stütz zurück.
42. Sitzwechsel zur Kehre, zum Halbmond und Schlange verbunden auf und von der Stelle.
43. Wippen im Unterarmstütz und Fortgleiten.
44. Hangeln im Abhang wechselhandig, vorwärts.
45. Rolle aus dem Sitz durch Fallen in die Oberarme, vorwärts und rückwärts.
46. Abwippen mit Umdrehen.
47. Ueberschlagen im Hange am Ende des Barren (heftig und so weit als möglich vom Aufsprungsorte fort).
48. Sitzwechsel mit Grätschen aus dem Unterarmstütz.
49. Hockhandeln gleichhandig, vorwärts und rückwärts.
50. Ueberschlagen durch Fallen aus den gestreckten Armen in die Oberarme.
51. Hangeln im Abhang wechselhandig, rückwärts.
52. Reiteln (Fortbewegung aus dem Grätschsitz durch Abschnellen mit den Schenkeln).
53. Stützwechsel wechselhandig.

54. Genickstehen (Hände an einem, Genick auf dem andern Holme).
55. Ueberschlagen mit nachgebenden Armen.
56. Scheere aus dem Unterarmstütz.

III. Stufe.

1. Hüpfen in den Stütz (scheitelhoch).
2. Hangeln im Oberarmhang gleichseitig, vorwärts.
3. Sitzwechsel zur Wende.
4. Niederlassen in den Unterarmstütz und Aufkippen wechselarmig (d. h. aus dem Unterarmstütz in den einfachen Stütz übergehen).
5. Hangeln im Oberarmhang gleichseitig, rückwärts.
6. Wende aus dem Sitz.
7. Aufkippen gleicharmig (mit Schwung).
8. Hangeln im Schwimmhang vorwärts (wechsel- und gleichhandig).
9. Drehkehre (Kehre mit Drehung am Ende nach der entgegengesetzten Seite).
10. Anmunden der Holme im Stütz 10—12mal.
11. Hangeln im Schwimmhang rückwärts (wechsel- und gleichhandig).

12. Drehwende (Wende mit Drehung am Ende nach der entgegengesetzten Seite).
13. Handeln gleichhandig vorwärts mit ganz gestrecktem Körper.
14. Hangeln im Abhang, gleichhandig vorwärts.
15. Drehkehre aus dem Sitz.
16. Handeln gleichhandig rückwärts.
17. Hangeln im Abhang, gleichhandig rückwärts.
18. Rolle vorwärts aus dem Stande.
19. Handeln mit wechselnder Schulterberührung.
20. Aufstemmen aus dem Schwimmhang in den Liegestütz.
21. Ueberschlagen im Unterarmstütz und Fallen in die Oberarme vorwärts.
22. Aufkipphandeln wechselarmig vorwärts.
23. Ueberschlagen im Hang (ohne Berührung der Erde mit den Füßen).
24. Ueberschlagen im Unterarmstütz und Fallen in die Oberarme rückwärts.
25. Wippen im Knickstütz.
26. Schwebe nach vorne grätschend über beiden Holmen.
27. Ueberheben im Hange mit gestreckten Armen.
28. Ueberschlagen im Unterarmstütz und Aufkippen vorwärts.

29. Anmunden der Daumen im Stütz 4—6mal.
30. Schwebe nach hinten grätschend über einem Holme.
31. Sitzwechsel zur Kehre, Wende, Halbmond und Schlange verbunden auf und von der Stelle.
32. Aufkipphandeln wechselarmig rückwärts.
33. Schwebewechsel.
34. Kreis am Ende mit einem Beine vorwärts, aus dem Stütz.
35. Niederlassen und Aufstemmen aus dem Unterarmstütz.
36. Wippen im Knickstütz mit Grätschen.
37. Ueberschlagen rückwärts von den aufgelegten Armen in den Hang gehend.
38. Kreis am Ende mit einem Beine rückwärts, aus dem Stütz.
39. Aufstemmen mit aufgelegten Armen (wechselarmig und gleicharmig, mit Schwung).
40. Ueberschlagen rückwärts aus dem Knickstütz durch Fallen in die Oberarme.
41. Kreis am Ende mit einem Bein, vor- und rückwärts aus dem Stande.
42. Knickwippen beim Rückschwung (am Ende des Schwungs).
43. Ueberschlagen rückwärts durch Fallen aus dem Stütz in den Hang.

44. Kreis am Ende mit einem Beine vorwärts, über beide Holme aus dem Stande.
45. Knickwippen beim Vorschwunge am Ende d. Schwungs.
46. Ueberschlagen rückwärts, aus dem Stütz durch Fallen in die Oberarme.
47. Grätsche vorwärts aus dem Stande oder Stütz.
48. Steifwippen.
49. Durchschwung.
50. Ueberschlagen vorwärts aus dem Stütz mit gestreckten Armen.
51. Steifwippen im Unterarmstütz.
52. Hocke aus dem Sitz.
53. Schulterstand (einseitig).
54. Aufrechtstehen durch Druck der Waden gegen die Holme (Hände in den Hüften).
55. Armstehen (im Unterarmstütz).
56. Aufrechtstehen durch Druck der Schienbeine gegen die Holme (Hände in den Hüften).
57. Stoßwippe.
58. Fortbewegen im Armstehen.

IV. Stufe.

1. Hüpfen in den Stütz reichhoch.
2. Griffwechsel gleichhandig auf der Stelle im Hange.

3. Kreis mit einem Beine in der Mitte vorwärts und rückwärts aus dem Stütz.
4. Aufkipphandeln gleicharmig vorwärts.
5. Griffwechsel wechselhandig von der Stelle im Hange (mit Kehr- und Wendedrehung).
6. Kreis mit einem Beine in der Mitte, vorwärts und rückwärts aus dem Stande.
7. Aufkipphandeln gleicharmig rückwärts.
8. Griffwechsel gleichhandig von der Stelle im Hange.
9. Vorschweben und Kreis rückwärts mit einem Beine.
10. Aufkippen mit Wippen im Rückschwung.
11. Wipphangeln vorwärts.
12. Vorschweben mit einem Beine und Kreis mit dem entgegengesetzten vorwärts und rückwärts.
13. Aufkippen mit Wippen im Vorschwung.
14. Wipphangeln rückwärts.
15. Kreis mit beiden Beinen von außen nach innen über einem Holme aus dem Stütz oder Stande.
16. Kreis mit beiden Beinen von innen nach außen über einem Holme aus dem Stütz oder Stande.
17. Anmunden des Daumens oder des Holms hinter der Hand 10—12mal.
18. Wipphangeln mit Griffwechsel.

19. Grätsche vorwärts aus dem Stütz in den Stütz.
20. Handeln im Knickstütz wechselhandig, vorwärts und rückwärts (ohne und mit Aufstemmen).
21. Hangeln mit wechselnder Schenkelberührung.
22. Ueberschlagen aus dem Knickstütz.
23. Schwebe nach vorn mit beiden Beinen geschlossen über einem Holme.
24. Hangeln mit Halbkreisen der Arme.
25. Kehre und Wende mit aufgelegten Armen.
26. Handeln im Knickstütz gleichhandig vorwärts und rückwärts.
27. Hockhangeln.
28. Kehre und Wende aus dem Knickstütz.
29. Schwebe nach hinten grätschend über beiden Holmen.
30. Sitzhangeln (die gestreckten Beine im rechten Winkel zum Oberkörper).
31. Ueberschlagen aus dem Grätschsitz vorwärts.
32. Handeln im Heben und in der Schwebe nach vorn mit geschlossenen Beinen.
33. Ueberheben im Hange mit gestreckten Armen und Beinen.
34. Ueberheben im Stütz mit nachgebenden Armen.

a. Hüften gebogen,
b. Hüften gestreckt.

35. Handeln in der Grätschschwebe nach vorne.
36. Aufstemmen aus dem Hange. (ohne Schwung)
37. Ueberschlagen aus dem Grätschsitz rückwärts.
38. Stützwechsel gleichhandig (die sogenannte Stützkehre) (ohne Schwung).
39. Hüpfhangeln mit aufgelegtem Ober- und Unterarme.
40. Ueberheben im Unterarmstütz.
41. Heben rückwärts gestreckt (mit rückgelegten Armen).
42. Schwimmhang in der Quere (Hände an einem, Füße am andern Holme).
43. Scheere aus dem Knickstütz oder mit Knickwippen durch die Mitte.
44. Walzhandeln auf und von der Stelle mit gebogenen und geraden Armen.
45. Wipphangeln mit aufgelegtem Ober- und Unterarme.
46. Winkelwende.
47. Wage mit untergesetzten Ellenbogen.
48. Aus dem Hange in Ober- und Unterarm in den Stütz aufstemmen (ohne Schwung).
49. Wendekehre.
50. Wage auf einem untergesetzten Ellenbogen.

51. Wage aus dem Heben rückwärts (mit rückgelegten Armen).
52. Bratenwender.
53. Wage im Unterarmstütz vorlings.
54. Wage im Hang aus dem Ueberschlagen mit Streckung von oben.
55. Knickwippen in der Mitte des Schwunges beim Vorschwung.
56. Wage im Unterarmstütz rücklings.
57. Wage im Hange aus dem Ueberschlagen (nach der Senkung beim Aufschweben von unten).
58. Knickwippen in der Mitte des Schwunges beim Rückschwung.
59. Steifwippen mit aufgelegten Armen.
60. Wage vorwärts aus dem Hange.
61. Kreis in der Mitte mit einem Beine, Hangbein außen.
62. Anschulterwippe mit aufgelegten Armen.
63. Schwungstemmen im Hange.
64. Kreis mit einem Beine aus dem Wendesitz oder Vorschweben nach außen.
65. Schulterstand wechselnd.
66. Handstehen mit gebogenen Armen.

67. Wagewechsel von einem Arm auf den andern.
68. Stützwechsel mit einer Hand.
69. Hockwende.
70. Ueberschlagen oder Ueberheben aus dem Grätschsitz mit Stütz.
71. Kreis mit beiden Beinen über beide Holme aus dem Wendesitz.
72. Aufkippen beim Rückschwung und zugleich Wipphandeln rückwärts.
73. Aufkippen beim Rückschwung und zugleich Wipphandeln vorwärts.
74. Kehre über beide Holme.
75. Aufkippen beim Vorschwung und zugleich Wipphandeln vorwärts.
76. Aufkippen beim Vorschwung und zugleich Wipphandeln rückwärts.
77. Grätsche aus dem Knickstütz.
78. Wipphandeln mit gestreckten Armen,
    a. mit dem Schwunge
        α. einfach vor- und rückwärts,
        β. doppelt auf der Stelle bleibend;
    b. gegen den Schwung

α. einfach vor- und rückwärts,
β. doppelt auf der Stelle bleibend;
c. einmal mit, das andere Mal gegen den Schwung (vor- und rückwärts).

79. Ueberschlagen vorwärts mit Knickwippen durch die Mitte.
80. Aufkippen beim Rückschwung und zugleich Wipphandeln vorwärts beim Vorschwunge.
81. Aufkippen beim Rückschwunge und zugleich Wipphandeln rückwärts beim Vorschwunge.
82. Grätsche rückwärts aus dem Stütz.
83. Aufkippen beim Vorschwunge und zugleich Wipphandeln rückwärts beim Rückschwunge.
84. Aufkippen beim Vorschwunge und zugleich Wipphandeln vorwärts beim Rückschwunge.
85. Rolle rückwärts mit Ueberheben in den Stütz hinein.
86. Knickwippen beim Rückschwunge und Hüpfhandeln rückwärts (auch vorwärts).
87. Grätsche rückwärts in den Stand oder Stütz aus dem Stande oder Stütze.
88. Knickwippen beim Vorschwunge und Hüpfhandeln vorwärts.
89. Handeln in der Grätschschwebe nach hinten.

90. Knickwippen in der Mitte beim Rückschwunge und Hüpfhandeln rückwärts (auch vorwärts).
91. Anschulterwippe aus dem Stütze.
92. Handeln im Knickstütz mit Wendegriff.
93. Knickwippen in der Mitte beim Vorschwunge mit Hüpfhandeln vorwärts (auch rückwärts).
94. Kreis mit beiden Beinen über beide Holme aus dem Stande oder Stütz.
95. Knickwippen hinten und vorne doppelt.
96. Kehre und Wende ohne Schwung.
97. Stützwechsel im Knickstütz mit Wippen.
98. Ueberschlagen nach außen mit und ohne Armauflegen (in gebogenen und gestreckten Armen).
99. Knickwippen durch die Mitte doppelt.
100. Ueberheben aus dem Knickstütz (Ueberschlag am Ende aus der Wage).
101. Wipphandeln im Knickstütz gleichhandig, vorwärts und rückwärts.
102. Freie Wage ohne Untersetzen der Ellenbogen.
103. Knickwippen durch die Mitte doppelt mit Hüpfhandeln vorwärts und rückwärts.
104. Kehre in den Stütz.
105. Handstehen mit gestreckten Armen.

106. Ueberheben aus dem Stütze mit gestreckten Armen.
107. Kopfstehen auf einem Holme (Hände an beiden).
108. Ueberschlagwende.
109. Handgehen wechselhandig und gleichhandig.

Eine große Menge von Kombinationen der einfachen Barrenübungen sollen unerwähnt bleiben, desgleichen eine Anzahl von Schwingeübungen am Barren, die später beim Schwingen ausführlicher mitgetheilt werden. Mehre Schwingstücke habe ich bereits angeführt, um Einseitigkeit bei den Barren-Uebungen zu vermeiden und eine größere Abwechselung zu gewähren.

Wie es aber ein Schwebereck giebt, könnte man mit Leichtigkeit auch einen Schwebebarren konstruiren, nämlich aus zwei neben einander hängenden Triangeln, an denen sich dann der größte Theil der unter den Barren-Uebungen angeführten Stücke, und außerdem eine Menge neu hinzuzuerfindender ausführen ließe.

3. Das Springen.

Es bildet als Freispringen fast allein, aber auf äußerst kräftige Weise, die Muskeln der Beine aus, als Stabspringen aber die des ganzen Körpers.

Jedes Springen ist entweder Ledig- oder Lastspringen.

Auf- und Niedersprung muß stets nur mit den Zehen und Ballen bei geschlossenen Füßen, jedoch bei gebogenen Knie- und Hüftgelenken geschehen. In der Mitte des Sprunges muß der Körper so viel, als möglich gestreckt werden. Der Sprung ist entweder Hocksprung, wenn die Knie gegen die Brust gezogen, oder Diebsprung, wenn die vorgestreckten Beine vorangeworfen werden. Jeder Sprung kann geschehen

a. von der Stelle (mit geschlossenen Füßen) (Standsprung),
b. mit Vorsprung (ein oder mehrere Male)
c. mit Anlauf (Anlaufsprung) (zwölf bis funfzehn Schritte) (mit rechtem und linken Abstoßfuß).

Die Springübungen zerfallen nun

I. in solche, die allein mit den Füßen und
II. in solche, die mit Hülfe der Arme ausgeübt werden.

I. Springübungen, die allein mit den Füßen gemacht werden.

A. Einfaches Freispringen (Turner hinter einander oder neben einander).

1. In die Weite
   α. Standsprung
      a. vorwärts,

b. rückwärts,
c. seitwärts rechts und links,
d. schräge,
e. Drehsprung rechts und links (halb und ganz):

β. mit Vorsprung
a — e wie bei α,

γ. mit Anlauf und zwar mit einem Schritt,
mit drei Schritten,
mit kleinem und
mit großem Anlauf.

a. vorwärts,
b. schräge,
c. Drehsprung rechts und links (halb und ganz).

2. In die Höhe
α, β und γ wie bei 1.

3. In die Tiefe.
α, β und γ wie bei 1,
δ. mit einem abstoßenden Fuße,
ε. aus dem Sitz mit Abstoß der Hände, } gehören eigentlich
ζ. aus dem Hange } zu II.

4. In die Weite und Höhe.
a. bei bleibender Weite und steigender Höhe, } über 1 u. 2
b. bei bleibender Höhe und steigender Weite, } Schnüren.

c. bei steigender Weite und steigender Höhe.

5. In die Weite und Tiefe (a, b und c, parallel denen bei 4)

6. In die Höhe und Tiefe (a, b und c parallel denen bei 4).

7. In die Weite, Höhe und Tiefe, in allen nur mög lichen Zusammenstellungen.

B. Freispringen mit Hülfe einer Unterlage.

1. Mit einem Sprungbrette,

2. Mit einem Schwungbrette (Trampolin).
   (Hiebei geschieht der Aufsprung stets mit beiden geschlossenen Füßen),

3. Mit einem Sturmlaufbrette (Sturmsprung):
   (Hiebei geschieht der Aufsprung stets mit einem vorgeworfenen Fuße, rechts und links);

4. Sprung gegen die Wand
   a. mit dem rechten Bein und links Umwenden,
   b. mit dem linken Bein und rechts Umwenden,
   c. mit Uebertritt rechts,
   d. mit Uebertritt links.

II. Gemischtes Springen oder Springübungen, die mit Hinzuziehung der Armkraft ausgeübt werden.

A. Stabspringen.

Vorübungen auf der Ebene (Riegenweise) (rechts und links zu üben)

1. Antritt der Turner neben einander, in der Entfernung von 3—5 Fußen,
2. Stellung des Körpers, wie zu den Gelenkübungen,
3. Haltung des Stabes wie eine Lanze, an der rechten (und später, da jede Uebung an beiden Seiten vorzunehmen ist, auch an der linken) Seite; die herunterhängende Hand umfaßt den mit der Spitze nach oben gehaltenen Stab und zwar so, daß der Daumen nach außen zu liegen kommt, also im Untergriff;
4. Auslage zum Stabsprung: die Turner machen eine Achtel-Wendung rechtsum, der rechte Fuß auf der Antrittslinie, der linke im rechten Winkel zum rechten vor diesem; darauf läßt man den linken Fuß ein bis zwei Fußlängen vortreten, den linken Ellenbogen auf die linke Hüfte stützen, den linken Unterarm wagerecht vor den Leib legen und den Stab in die offene linke Hand

fallen, indem der rechte Arm stark nach hinten und oben geführt wird. Gut ist es, den Schüler daran zu gewöhnen, daß er den Stab gegen die rechte Hüfte andrücke. Der Stab muß parallel laufen mit dem linken Fuße. Die Daumen stehn nach beiden Stabenden.

5. Gehen und Laufen in der Auslage,

6. Ein- und Absetzen des Stabes. Indem sich der linke Arm nach vorne streckt und sich der rechte hinten biegt, wird die Spitze des Stabes kräftig gegen die Erde gestoßen und zwar vor den linken Fuß, nicht rechts oder links von der Linie, auf der der abstoßende Fuß steht. Ebenso zurückgehen und die Bewegung oft wiederholen.

7. Vorübungen zur Leibdrehung: Nachdem der Stab vor den linken Abstoßfuß gesetzt ist, wird das linke Bein rechts im Kreise um den Stab herum und wieder in seine anfängliche Stellung zurückgeführt.

8. Umsprung an Ort und Stelle. Nach voriger Uebung wirft man das rechte Bein um den Stab herum, stößt mit dem linken ab und kommt mit beiden auf der entgegengesetzten Seite geschlossen an, so daß, wenn man früher nach Norden sah, man jetzt nach Süden zu steht.

9. Ein Schritt in der Auslage, Einsetzen, Sprung durch Drehung um den Stab.
10. drei Schritte in der Ausl. ꝛc. wie bei 9,
11. kleiner Anlauf in der Ausl. ꝛc. wie bei 9,
12. Voller Anlauf in der Auslage ꝛc. wie bei 9.

Eigentliches Stabspringen am Stabspringel, Sprunggraben und Tiefspringel.

Einzelnsprung rechts und links zu üben.

Vorzüglich hat man auf die Hebung der Beine, Streckung des Körpers und Umdrehung um den Stab zu achten. Man macht diese Uebungen entweder mit oder ohne Sprungbrett.

Der Stab wird am Ende des Sprunges entweder zurückgelassen oder mitgenommen.

a. einfache Sprünge

1. Weitensprung (Einsatzort des Stabes, je nach der Fertigkeit des Springers 2—8 Fuß weit vom Absprungsorte).
2. Höhensprung (Einsatzort des Stabes bei Höhen unter 60" 1—2' vor der Schnur, zwischen 60" und 100" bis 3' und drüber). (Der Abstoßort des Fußes richtet sich nach der Stabhaltung).
3. Tiefensprung (entweder am Tiefspringel oder am Sturmlauf).

b. Zusammengesetzte Sprünge.

4. In die Weite und Höhe

a. bei bleibender Weite und steigender Höhe } über 1 u.
b. „ „ Höhe „ „ Weite } über 2
c. „ steigender Weite „ „ Höhe } Schnüren.

5. In die Weite und Tiefe.

Abarten:

1. Der Sprung ohne Drehung mit Aufgriff der linken Hand, so daß der Daumen gegen die rechte Hand und der Handrücken nach oben zu liegen kommt.

2. Der Sprung mit Auflegen des Leibes auf einen Stab als Tiefsprung und Weitsprung über den Graben. Der Stab muß oben einen Knopf haben, den die rechte Hand umfaßt, auf die beim Absprunge der Leib sich auflegt und die Drehung macht.

3. Fortgesetzte Sprünge auf der Fläche mit Sprungwechsel (Stablaufsprung).

Hiezu ist ein langer Stab mit zwei Spitzen nöthig. Der Sprung geschieht ohne Drehung: linker Fuß stößt ab, untere Spitze setzt ein, rechter Fuß stößt ab, obere Spitze setzt ein u. s. w.

4. **Der Sprung mit Stabhüpfen.** In der Mitte des Sprunges verharrend, hüpft der Springer ein oder ein paar Mal mit dem Stabe auf der Erde, nimmt ihn dann hinüber oder schleudert ihn rückwärts hinweg.
5. **Sprung mit zweien Stäben** (ohne Drehung). In die Tiefe und über den Graben. Hier kann man auch ein fortgesetztes Vorwärts- und Rückwärtsspringen üben.

B. oder

4. Schwingen.

Dieses gehört zu den unterhaltendsten und den Körper am meisten ausbildenden Uebungen, denn alle Muskeln der Extremitäten und des Rumpfes werden auf fast gleich kräftige Weise in Anspruch genommen. Es ist daher ein gewisser Grad von Fertigkeit nothwendig, um diese Uebungen mit Nutzen vornehmen zu können, weshalb die Anfänger davon auszuschließen sind. Höchstens ist ihnen das Bockspringen zu gestatten, das gewissermaßen als Vorübung zum eigentlichen Schwingen zu betrachten ist.

A. Am Bocke.

Auf- und Niedersprung stets nur mit den Zehen und Ballen beider geschlossenen Füße zugleich und mit gebogenen

Gelenken. In der Mitte des Sprunges aber müssen nicht nur alle Gelenke der Beine, sondern auch des ganzen Körpers durchaus gestreckt sein. Der Aufschlag beider Hände auf das Bockpolster muß zu gleicher Zeit neben einander und so schnell und kurz, als möglich, geschehen. Die Sprünge geschehen:

entweder im Stande oder
mit Vorsprung oder
mit Anlauf (so klein als möglich)

} entweder von der Erde, oder von einem Sprungbrette.

Vorübungen.

1. Das Spreizen (einseitig und wechselseitig).
2. Das Grätschen.
3. Das Kreuzen (rechts und links) (einseitig und wechselseitig)
   a. einmal
   b. mehremale

   } in der Luft.
4. Das Hocken.
5. 1—3 Schritte, Vorsprung und Grätschen.

Eigentliches Bockspringen.

Der Bock muß bei jeder Uebung in die Länge und in die Quere gestellt werden.

Einfache Sprünge.

6. Die Grätsche (gewöhnlicher Bocksprung)

a. aus dem Stande ohne Vorsprung,
b. aus dem Stande mit 1—3 Vorsprüngen,
c. mit 1 Schritt und Vorsprung,
d. mit 3 Schritten und Vorsprung,
e. mit vollem Anlauf.

Wird nun der Sprung mit vollem Anlauf richtig gemacht, so kann man folgende Variationen dabei vornehmen:

α. Höhensprung (bei steigender Bockhöhe in gleicher Absprungsweite),

β. Weitensprung (bei bleibender Bockhöhe und zunehmender Absprungsweite),

γ. in die Weite und Höhe (bei steigender Bockhöhe und Absprungsweite).

Abarten der Grätsche.

δ. Der Sprung mit Auflegung eines Kissens oder andern Gegenstandes auf den Bock,

ε. mit einer vor dem Bocke angebrachten Springschnur,

ζ. mit einer hinter dem Bocke angebrachten Springschnur,

η. mit vor und hinter dem Bocke befindlichen Springschnüren,

ϑ. mit halber und ganzer Drehung am Ende des Sprunges (rechts und links) (Drehsprung),

ι. α—ϑ mit einer Hand (rechts und links),

κ. über mehrere Böcke fortgesetzt (Nieder- und Aufsprung müssen zusammenfallen).

λ. über mehre Böcke zu gleicher Zeit

a. Aufschlag der Hände auf den hintersten,

b. Aufschlag der Hände auf den vordersten Bock.

7. Die Kreuze (der Rückwärtssprung) rechts und links.
8. Die Spreize (r. und l.) (mit und ohne Drehung).
9. Der Kniesprung.
10. Der Standsprung (auf beiden und auf einen Fuß)
    a. vorwärts,
    b. rückwärts.
11. Der Katzensprung.
12. Die Hocke
    a. vorwärts } in den Sitz und in den Stand vor dem
    b. rückwärts } Bocke.
13. Kehre
14. Wende } rechts und links.
15. Wolfssprung
16. Todtensprung.
17. Ganzer Kreis mit beiden Beinen.

Zusammengesetzte Sprünge.

Die Combinationen aller bisher angeführten Sprünge sind so mannigfach, daß ich hier nur einige davon anführen kann:

1. Drehsprung hin, Grätsche zurück.
2. Drehsprung hin, Drehsprung zurück.
3. Drehsprung hin, Standsprung, Hocke, Katzensprung oder Todtensprung zurück.
4. Kreuze hin, Grätsche zurück.
5. Kreuze hin, Kreuze zurück.
6. Kreuze hin, Drehsprung zurück.
7. Kreuze hin, Standsprung, Wolfssprung, Kehre, Wende, Todtensprung zurück u. s. w.

Das Freispringen am Bock ist mit großer Vorsicht zu üben.

Es ist ein einfacher Freisprung mit grätschenden Beinen und einem abstoßenden Fuße; es gehört deshalb nicht zum Schwingen, sondern zum Springen.

B. Am Pferde. (Schwingel).

Die Uebungen geschehen entweder mit oder ohne Sprungbrett; sie sind gleichfalls mit dem Schwungbrett vorzunehmen.

Man macht sie

im Stütz,

im Stande und zwar

ohne und mit Vorsprung und
mit Anlauf (8—10 Schritt).

Es sind Einzel-, Doppel- oder Dreisprünge, je nachdem sie von einem oder mehren zu gleicher Zeit ausgeführt werden.

Sie zerfallen ferner in Einfache Sprünge, (mit beiden Händen und gleichfußigem Absprung)

Geschwünge, (Schwungstücke),
Fechtsprünge, (mit einer Hand),
Freisprünge, (ohne Gebrauch der Hände und mit einfußigem oder gleichfußigem Absprung) und
zusammengesetzte Uebungen.

Die passendste Schwinghöhe für einen Jeden ist etwas geringer, als seine eigene Schulterhöhe.

Ruhezustände am Pferde sind:

1. Der Stütz vorl. und rückl.
   a. Seitstütz,
   b. Querstütz (Reitstütz)
      α. einfacher,
      β. Liegestütz.
2. Der Sitz
   a. Seitsitz auf beiden Schenkeln und auf einem Schenkel,
   b. Reitsitz (Quersitz),

3. Der Schluß (eine Art Reitsitz, nur daß durch Druck der Oberschenkel gegen das Pferd das Gesäß einige Zoll von dem Sattel entfernt ist).
4. Der Kniestand auf dem Pferde.
5. Der Stand auf beiden und auf einem Fuße.
6. Das Seit- und Rückenliegen auf dem Pferde.

Schwingeregeln:

1. Jeder Sprung muß rechts und links geübt werden.
2. Senkrechte Haltung des Kopfes und Leibes, Streckung der Knie- und Fußgelenke, wenn die Biegung nicht gerade Erforderniß des Sprunges ist.
3. Auf- und Niedersprung geschieht, wie überall, stets mit gebogenen Gelenken und nur auf Zehen und Ballen.
4. Bei wiederholten Sprüngen soll man keinen Augenblick auf der Erde verweilen, sondern Nieder- und Aufsprung ist eins.
5. Jede Art des Aufsitzens in den Reitsitz muß in den Schluß geschehen.

Vorübungen.

A. Aus dem Stütz, Stande, mit Vorsprung und mit Anlauf.

1. Hüpfen,
2. Hocken
   a. zur Hocke,
   b. zum Affensprung.
3. Spreitzen.
4. Grätschen.
5. Kreuzen.

B. Aus dem Stütz.

6. Heben (des Gesäßes in die Höhe).
7. Vorschweben (aus dem Seitstütz mit einem Beine um den an derselben Seite stützenden Arm hin- und zurückschweben).
8. Schwebe (Erheben der Beine nach vorne aus dem Schluß in den Stütz).
9. Hurten (Abschwingen des Körpers vom Pferde im Seitstütz durch Stoß der Oberschenkel) (fortgesetzt).
10. Wippen (Vor- und Rückschwingen der Beine im Reitstütz).
11. Hockwippen (dasselbe mit gebogenen Gelenken der Beine).
12. Handeln (vorwärts und rückwärts).
    a. wechselhandig
    b. gleichhandig
    } als Stützhandeln und Schwebehandeln.

Eigentliche Uebungen.

Erstens: **Sprünge, die von Einem gemacht werden.**

Erklärung einiger stehenden Ausdrücke: Wende heißt so über das Pferd schwingen, daß die Brust; Kehre, daß der Rücken demselben zugekehrt ist; am Ende der Uebung muß eine Hand auf einer Pausche ruhen.

I. Stufe.

A. Seitensprünge.

1. Erstes Aufsitzen und erstes Absitzen,
2. Sitzkreis mit Reitsitz,
3. Kehraufsitzen aus dem Stütz rücklings in den Sattel,
4. Sitzkreis mit Seitsitz,
5. Scheere rückwärts aus dem Sitz,
6. Viertes Aufsitzen (Wendeaufsitzen) aufs Kreuz,
7. Halbe Hocke (Hocke mit einem Beine),
8. Wende,
9. Kniesprung,
10. Hocke in den Stand auf den Sattel,
11. Affensprung,
12. Hocke,

} mit Anlauf.

13. Wolfssprung.
14. Hocke in den Seitsitz auf den Sattel, } mit Anlauf.
15. Grätsche.

B. Hintersprünge.

1. Sprung in den Stütz.
2. Sprung in den Stütz und Abwippen mit feststehenden Händen.
3. Sprung in den Stütz und Abwippen mit springenden Händen.
4. Sprung in den Seitsitz.
5. Kehrauffitzen aufs Kreuz.
6. Wendeauffitzen aufs Kreuz.
7. Katzensprung aufs Kreuz und Abfroschen.
8. Katzensprung aufs Kreuz und vorwärts oder rückwärts Abgrätschen.
9. Längensprung (in den Schluß) (Aufschlag der Hände hinten).

1—9 mit Anlauf.

II. Stufe.

A. Seitensprünge.

1. Zweites Auffitzen und zweites oder erstes Abfitzen.
2. Spreizauffitzen auf den Hals.

3. Wendeaufsitzen (viertes) in den Sattel und viertes, drittes, zweites oder erstes Absitzen.
4. Erstes und viertes Aufsitzen mit beiden Händen auf einer Pausche.
5. Drittes Aufsitzen (Kehraufsitzen) in den Sattel mit Anlauf und drittes, viertes, zweites oder erstes Absitzen.
6. Vorschweben zum ersten Aufsitzen. (Das Vorschweben unterscheidet sich vom Aufsitzen dadurch, daß das thätige Bein nicht schließt, sondern ein- und zurückschwebt, während das Hangbein am Pferde fest anliegt).
7. Drittes Aufsitzen auf den Hals. (Beide Beine müssen gleich hoch gehoben werden).
8. Vorschweben zum zweiten Aufsitzen.
9. Drittes Aufsitzen aus dem Stütz rücklings auf den Hals.
10. Vorschweben zum Spreizaufsitzen aufs Kreuz.
11. Drittes Aufsitzen rücklings auf den Sattel.
12. Vorschweben zum Kehraufsitzen aus dem Stütz rücklings auf den Hals.
13. Drittes Aufsitzen rücklings auf den Hals.
14. Kehre mit Anlauf.
15. Wende aus dem Seitsitz.
16. Kehre aus dem Seitsitz. (Hände auf einer Pausche).

17. Sitzwechsel mit Kehrschwung.
18. Sitzwechsel mit Wendeschwung (Aus dem Seitsitz auf einen Schenkel; Hände auf einer Pausche).
19. Sitzwechsel mit Wendeschwung aus dem Reitsitz.
20. Mühle auf beiden Pauschen mit gestreckten Armen.
21. Kehraffensprung mit Anlauf.
22. Scheere rückwärts aus der Schwebe auf einer Pausche.
23. Kniesprung in den Sitz.
24. Hocke mit Umdrehen.
25. Kniesprung in den Stand auf den Sattel.
26. Affensprung und Abfroschen.
27. Wendeaufsitzen
28. Kehraufsitzen
29. Wende
30. Kehre
31. Hocke
32. Wolfsprung
33. Grätsche

} im Stande.

34. Grätsche vorwärts in den Stütz mit Anlauf.
35. Grätsche vorwärts ohne Pauschen mit Anlauf.

B. Hintersprünge.

1. Sprung in den Stütz auf die und Abwippen von der Hinterpausche.

2. Spille auf der Hinterpausche. (Ein Vorschweben mit Abwippen auf den Aufsprungsort.)
3. Abwippen mit Umdrehen.
4. Kehr-Aufsitzen in den Sattel.
5. Halbe Spreize (Bein in den Sitz zwischen beiden Händen.)
6. Affensprung und Abfroschen.
7. Spreize über die Hinterpausche.
8. Katzensprung in den Sattel mit Vorlegen und Schnellabfroschen. (Füße kommen vor den Händen zu stehen.)
9. Katzensprung in den Sattel mit Aufrichten und vorwärts Abhocken.
10. Katzensprung in den Sattel mit Aufrichten und vorwärts Abgrätschen.
11. Katzensprung in den Sattel mit Aufrichten und rückwärts Abgrätschen.
12. Längensprung rückwärts.
13. Riesensprung vorwärts 4 bis 5 Fuß weit. (Aufschlag der Hände auf den Hals.)

III. Stufe.

A. Seitensprünge.

1. Erstes Aufsitzen.
2. Zweites Aufsitzen.

3. Drittes Aufſitzen.
4. Viertes Aufſitzen.
5. Drittes Aufſitzen rückwärts in den Sattel } aus dem
6. Drittes Aufſitzen rückwärts auf den Hals } Stande vorl.

(1—6. werden mehre Male hintereinander fortgeſetzt.)

7. Scheere vorwärts aus dem Sitz.
8. Kehrauffitzen aufs Kreuz.
9. Affenſprung fortgeſetzt.
10. Wendeauffitzen auf den Hals.
11. Kehre in den Seitſitz und aus demſelben.
12. Mühle auf einer Pauſche.
13. Kehre in den Stütz rücklings und zurück in den Stütz oder Stand, ohne und mit Umdrehen.
14. Wende in den Stütz vorlings.
15. Kehre rückwärts aus dem Stande oder mit Anlauf.
16. Viertes Aufſitzen
17. Wende
18. Drittes Aufſitzen
19. Kehre
20. Hocke
21. Wolfſprung } aus dem Stütz.
22. Viertes Aufſitzen aus dem Stütz rücklings in den Sattel.

2. Spille auf der Hinterpausche. (Ein Vorschweben mit Abwippen auf den Aufsprungsort.)
3. Abwippen mit Umdrehen.
4. Kehr-Aufsitzen in den Sattel.
5. Halbe Spreize (Bein in den Sitz zwischen beiden Händen.)
6. Affensprung und Abfroschen.
7. Spreize über die Hinterpausche.
8. Katzensprung in den Sattel mit Vorlegen und Schnellabfroschen. (Füße kommen vor den Händen zu stehen.)
9. Katzensprung in den Sattel mit Aufrichten und vorwärts Abhocken.
10. Katzensprung in den Sattel mit Aufrichten und vorwärts Abgrätschen.
11. Katzensprung in den Sattel mit Aufrichten und rückwärts Abgrätschen.
12. Längensprung rückwärts.
13. Riesensprung vorwärts 4 bis 5 Fuß weit. (Aufschlag der Hände auf den Hals.)

III. Stufe.

A. Seitensprünge.

1. Erstes Aufsitzen.
2. Zweites Aufsitzen.

3. Drittes Aufſitzen.
4. Viertes Aufſitzen.
5. Drittes Aufſitzen rückwärts in den Sattel } aus dem
6. Drittes Aufſitzen rückwärts auf den Hals } Stande vorl.

(1—6. werden mehre Male hintereinander fortgeſetzt.)

7. Scheere vorwärts aus dem Sitz.
8. Kehrauffitzen aufs Kreuz.
9. Affenſprung fortgeſetzt.
10. Wendeauffitzen auf den Hals.
11. Kehre in den Seitſitz und aus demſelben.
12. Mühle auf einer Pauſche.
13. Kehre in den Stütz rücklings und zurück in den Stütz oder Stand, ohne und mit Umdrehen.
14. Wende in den Stütz vorlings.
15. Kehre rückwärts aus dem Stande oder mit Anlauf.
16. Viertes Aufſitzen
17. Wende
18. Drittes Aufſitzen
19. Kehre
20. Hocke
21. Wolfſprung } aus dem Stütz.
22. Viertes Aufſitzen aus dem Stütz rücklings in den Sattel.

23. Viertes Aufsitzen aus dem Stütz rücklings aufs Kreuz.
24. Vorschweben zum dritten Aufsitzen mit Anlauf.
25. Wende aus dem Stütz rücklings.
26. Schwebewechsel zum ersten Aufsitzen. (Die Vereinigung des Vorschwebens rechts und links mit und ohne Niederspring aus dem Stande oder Stütz.)
27. Schwebewechsel zum zweiten Aufsitzen, wie bei 26.
28. Schwebewechsel zum vierten Aufsitzen (auf jeder Pausche eine Hand).
29. Swebewechsel zum dritten Aufsitzen (aus dem Stütz rücklings).
30. Gaffel. (Während das rechte Bein die halbe Hocke zurückmacht, hockt das linke vorwärts, fortgesetzt.)
31. Scheere vorwärts aus der Schwebe auf beiden Pauschen.
32. Affenwende (Kniee gegen die Brust gezogen).
33. Affenkehre (Kniee gegen die Brust gezogen).
34. Nadel. (Das rechte Bein geht um den rechten Arm in den Sattel, das linke spreizt über das Pferd und schließt auf der entgegengesetzten Seite an, so daß der Reitsitz entsteht.)
35. Kehre und Wende über aufgelegte Gegenstände.
36. Hocke mit Fußfang.

37. Drehkehre
38. Drehwende } mit Anlauf und aus dem Stande.
39. Drehkehre in den Sitz.
40. Hocke mit vorgelegtem Oberleib (Schaafsprung).
41. Wendekehre.
42. Kehrwende.
43. Hocke rückwärts.
44. Hocke in den Stütz rücklings und rückwärts Ueberschlagen.
45. Halber Diebsprung (mit einem Beine).
46. Todtensprung mit gebogenen Armen.

B. Hintersprünge.

1. Sprung in den Stütz auf die Vorderpausche und Abwippen.
2. Kehrauffitzen auf den Hals.
3. Wendeauffitzen auf den Hals.
4. Spille auf der Vorderpausche
5. Kehre über den Sattel.
6. Wende.
7. Kehre als Kreis ohne und mit Umdrehen.
8. Affenwende.
9. Affenkehre.

10. Spreize über die Vorderpausche.
11. Kehraffensprung und Abfroschen.
12. Drehspreize nach rechts und links.
13. Kehrauffitzen rückwärts (Schraubenauffitzen).
14. Kehre rückwärts.
15. Spreize rückwärts.
16. Schraube. (Fortgesetztes Schraubenauffitzen.)
17. Scheerauffitzen vorwärts mit Rechts- oder Links-Drehung.
18. Katzensprung, Drehsprung (aus dem Stande auf dem Sattel in den Schluß in denselben) Scheere und Abwippen.
19. Katzensprung und Ueberschlagen oder Radschlagen oder vorwärts Abburzeln.
20. Hocke und Abfroschen.
21. Hocke in den Schluß im Sattel und rückwärts Abburzeln.
22. Riesensprung vorwärts 6 Fuß weit (mit einmal Aufsetzen).
23. Freisprung in den Schluß auf den Sattel oder in die Rückenlage.
24. Riesensprung rückwärts 4 Fuß weit.

IV. Stufe.

A. Seitensprünge.

1. Aufsitzen mit den Händen auf einer Pausche fortgesetzt.
2. Vorschweben auf einer Pausche und Wippe.
3. Schwebewechsel mit beiden Händen auf einer Pausche,
   a. auf derselben Pausche bleibend,
   b. mit Pauschenwechsel.
4. Schwebewechsel zum dritten Aufsitzen aus dem Stützvorlings.
5. Halbkreis durch das zweite Aufsitzen und halbes Abhocken.
6. Halbkreis durch halbe Hocke und zweites Absitzen.
7. Halbkreis durch das dritte Aufsitzen und halbes Abhocken.
8. Halbkreis durch halbe Hocke und drittes Absitzen.
9. Kreis von außen nach innen (zweites Aufsitzen, drittes Absitzen mit demselben Beine).
10. Kreis von innen nach außen (drittes Aufsitzen, zweites Absitzen mit demselben Beine).
11. Kreiswechsel.
12. Vorschweben und Kreis mit demselben Beine.

13. Vorschweben mit dem einen und Kreis mit dem andern Beine.

9 — 13. aus dem Stande oder Stütz.

14. Kreiswechsel mit Vorschweben mit und ohne Niedersprung.
15. Kreis mit Umdrehen (Spreize von der Seite).
16. Kreis vorwärts aus dem Reitsitz.
17. Kreis rückwärts aus dem Reitsitz.
18. Herensprung (ein öfters fortgesetzter Kreis) vorwärts aus dem vierten Vorschweben.
19. Herensprung rückwärts aus dem dritten Vorschweben.
20. Kehre in den Stütz rücklings und rückwärts Abhocken.
21. Kehre in den Stütz rücklings und Wende oder Ueberschlagen rückwärts.
22. Hocke in den Stütz rücklings und Kehre rückwärts.
23. Wende in den Stütz vorlings und Zurückhocken.
24. Wende in den Stütz vorlings und Kehre zurück.
25. Wende in den Stütz vorlings und Todtensprung zurück.
26. Hocke in den Stütz rücklings und Wende oder Ueberschlagen rückwärts.
27. Stützwechsel aus dem Stütz vorlings in den Stütz rücklings und umgekehrt.

28. Stützwechsel aus dem Stütz rücklings in den Stütz rücklings mit Kehrschwung.
29. Stützwechsel aus dem Stütz vorlings in den Stütz vorlings mit Wendeschwung.
30. Sitzwechsel mit Wendeschwung (d. h. Quer-Seitsitz von dem Kreuze auf den Hals, so daß nur ein Bein am Pferde zu liegen kommt; auf jeder Pausche eine Hand.) (Eigentlich eine halbe Finte.)

Ein Vorschweben mit einem angehängten Aufsitzen heißt ein halbes Rad; dasselbe mit einem vollen Schwingstück ein Rad.

31. Halbes Rad mit Kehraufsitzen.
32. Halbes Rad mit Wendeaufsitzen.
33. Halbes Rad mit Affensprung und Abfroschen oder rückwärts Abgrätschen.
34. Halbes Rad mit Schraubenaufsitzen.
35. Halbes Rad mit Scheeraufsitzen.
36. Halbes Rad mit Hocke in den Stütz rücklings und Kehraufsitzen.
37. Halbes Rad auf einer Pausche mit Kehraufsitzen.
38. Rad mit Kehre.
39. Rad mit Hocke.

40. Rad mit Hocke in den Stütz und rückwärts Ueberschlagen.
41. Rad mit Wolfssprung.
42. Rad mit Wende.
43. Rad mit Affenwende.
44. Rad mit Drehkehre.
45. Rad mit Kehrwende.
46. Rad mit Kehre in den Stütz rücklings und Kehraufsitzen oder Kehre oder Ueberschlagen rückwärts.
47. Rad mit Drehwende.
48. „ „ Wendekehre.
49. „ „ Todtensprung.
50. „ „ Nadel.
51. „ „ Kehre auf einer Pausche.

Ein Wendeschwung in den Querseitsitz mit einem angehängten Aufsitzen heißt halbe Finte, mit einem vollen Schwingstück Finte.

52. Halbe Finte mit Kehraufsitzen.
53. „ „ „ Wendeaufsitzen.
54. „ „ „ Scheeraufsitzen.
55. „ „ „ Affensprung und Abfroschen.
56. Finte mit Kehre, Drehkehre, Kehrwende, Doppelkehre.

57. Finte mit Wende, Drehwende, Wendekehre, Doppelwende.
58. Finte mit Spille.
59. Fortgesetzte Kehre.
60. „ Wende.
61. „ Hocke (entweder mit Umdrehen und vorwärts zurück oder einfach und rückwärts zurück).
62. Fortgesetzte Grätsche (wie bei 61.).
63. Fortgesetzter Wolfssprung (desgleichen).
64. Kehre mit Kehrauffitzen (über Hals und aufs Kreuz).
65. „ „ Kehre (Doppelkehre) (über Hals und Kreuz).
66. „ „ Wendeauffitzen (wie bei 64.).
67. „ „ Wende (wie bei 65.).
68. Wende mit Kehrauffitzen.
69. „ „ Kehre.
70. „ „ Wendeauffitzen.
71. „ „ Wende (Doppelwende).
72. Ueberschlagwende (sehr hohe Wende aus dem Handstehn).
73. Todtensprung mit gestreckten Armen.
74. Handstehn von der Seite.
75. Grätsche rückwärts.
76. Gewundener Jungfernsprung. (Beide Hände auf bei-

den Pauschen. Wendeschwung rechts aufs Kreuz, halbe Hocke mit dem rechten Beine, das linke sitzt ab.)

77. Gewundener Jungfernsprung mit Vorschweben.

78. Das Vorschweben auf beiden Pauschen (d. h. hintereinander mit Niedersprung dazwischen) und Kehre, Wende, Hocke, Grätsche, Wolfssprung oder Ueberschlagen über den Hals.

79. Uhrwerk. (Hände auf beiden Pauschen; Kehre links in die Schwebe rücklings auf einer Pausche, die rechte Hand steht im Spalt, Kehrabsitzen links, Rad rechts und zwar mit allen beim Rade angeführten Schwingstücken.)

80. Uhrwerk mit Schraube.

81. „ „ Hexensprung.

82. „ „ Doppelkehre.

83. Scheere aus der Schwebe auf beiden Pauschen rückwärts.

84. Schwebe auf einer Hand.

85. Bratenwender. (Linke Hand auf die Hinterpausche, rechte aufs Kreuz; während das rechte Bein über das Kreuz und über den Sattel geführt wird, greift die rechte Hand neben die linke auf die Pausche, das linke Bein folgt der drehenden Leibbewegung über das Kreuz, die Hände wechseln (während der fortgesetzten Grätschdrehung) auf der

Hinterpausche so, daß wenn beim Anfange die rechte Hand sich neben die linke stellte, die linke bei der weitern Drehung sich außen neben die rechte stellt, die rechte auf der Stelle umgreift und die linke dann wieder vor die rechte tritt.)

86. Wage auf beiden Pauschen:
   a. mit beiden untergesetzten Ellenbogen,
   b. mit einem untergesetzten Ellenbogen,
   c. frei ohne Unterstützung.
87. Wage auf einer Pausche:
   a. b. c. wie bei 86.
   d. auf einem Ellenbogen, während die andere Hand losläßt und vorgestreckt wird.

   Eine Wage mit Seitwärtsdrehung und angehängtem Aufsitzen nenne ich halben Drehling, mit vollem Schwingstücke aber Drehling.
88. Halber Drehling mit Wendeaufsitzen (Mühle aus der Wage).
89. Halber Drehling mit Kehraufsitzen.
90. „ „ „ Scheeraufsitzen.
91. „ „ „ Affensprung und Abfroschen.
92. Drehling mit Wende.
93. „ „ Kehre.

94. Drehling mit Todtensprung.
95. Wagewechsel (auf beiden Pauschen) (Wage von einem Arm auf den andern).
96. Ganzer Diebsprung
97. Freisprung durch den Sattel } Pferd schulterhoch.

B. Hintersprünge.

1. Kopfstehn und Abschnellen.
2. Spreize vorwärts (in den Querseitsitz) und Wendeaufsitzen.
3. Kreis mit Wendeauf- und Kehrabsitzen.
4. Kreis mit Kehrauf- und Wendeabsitzen.
5. Kehre in den Seitsitz und Wendeaufsitzen.
6. Drehkehre in den Reitsitz.
7. „ „ „ Stand.
8. Drehwende in den Reitsitz.
9. „ „ „ Stand.
10. Kehre und Kehraufsitzen.
11. Doppelkehre über Sattel und Kreuz.
12. Wendekehre.
13. Kehrwende.
14. Spillkreis (Vorschweben und angehängtes Aufsitzen):
    a. Vorschweben mit dem Spillbeine und Kehraufsitzen.

b. Vorschweben mit dem Hangbeine und Kehr- oder Wendeaufsitzen.

13. Spillrad (Vorschweben und angehängtes volles Schwingstück):
    a. mit Kehre,
    b. mit Wolfssprung,
    c. mit Hocke,
    d. mit Hocke in den Stütz rücklings und rückwärts Ueberschlagen,
    e. mit Wende,
    f. mit Kehre und folgendem Kehraufsitzen,
    g. mit Doppelkehre.
16. Schraube und Rad. (Das Schraubenaufsitzen als Vorschweben und Rad mit Kehre, Wende, Hocke ꝛc.)
17. Schraube zweimal hin und zurück.
18. Schraube um das Pferd.
19. Scheeraufsitzen rückwärts:
    a. Anlauf und Händesatz, wie zum Riesensprung, Drehung in der wagerechten Lage, Reitsitz rücklings,
    b. Anlauf wie zum Rückwärtssprung und Scheeraufsitzen vorwärts,
    c. Anlauf wie zum Rückwärtssprung und Scheeraufsitzen rückwärts.

20. Drehkatzensprung, Umdrehen und Vorwärtsabgrätschen.
21. „ und Rückwärtsabgrätschen.
22. „ in den Reitsitz.
23. Katzensprung rückwärts.
24. Katzenriesensprung.
25. Gestreckte Wende bis die Fußspitzen auf dem Halse ruhen.
26. Hockriesensprung.
27. Gestreckte Drehwende bis die Hacken auf dem Halse ruhen.
28. Riesensprung rückwärts 6 Fuß weit.
29. Handstehen und Abschnellen.
30. Bärensprung aus dem Sitz in den Stand. (Ueberschlagen mit Auflegen einer Schulter.)
31. Bärensprung in den Sitz mit Anlauf.
32. „ in den Stand mit Anlauf.
33. „ aus dem Sitz in den Sitz.
34. Freisprung von hinten in den Sattel.
35. „ „ „ auf den Hals.
36. Todtenriesensprung. (Ueberschlag in geraden Armen über die ganze Länge des Pferdes.)
37. Freiriesensprung.

Die einfachen Sprünge, Geschwünge und Freisprünge sind nun in diesen vier Stufen vertheilt, es bleiben daher noch die **Fechtsprünge** übrig, d. h. solche Schwingstücke, die mit einer Hand gemacht werden, während die andere eine Waffe oder sonst einen Gegenstand trägt.

A. Seitensprünge.

α. Der Anlauf geschieht schräge; es stößt der Fuß ab, der die Bewegung endet.

1. Erstes Aufsitzen (Spreizaufsitzen)
2. Drittes „ (Kehraufsitzen)
3. Viertes „ (Wendeaufsitzen)
4. Kehre.
5. Wende.

} mit vollem Anlauf.

6. Drehkehre
7. Drehwende
8. Kehrwende
9. Wendekehre
10. Kehraffensprung
11. Wendeaffensprung
12. Wolfssprung

} mit vollem Anlauf.

β. Der Anlauf ist gerade; es stoßen beide Füße ab.

13. Hocke
14. Grätsche

} mit vollem Anlauf oder mit Vorsprung.

B. Hintersprünge.

Der Anlauf ist gerade.

a. Es stößt der Fuß ab, der die Bewegung endet.

1. Kehraufsitzen
2. Kehre
3. Wendeaufsitzen
4. Wende
5. Spreize vorwärts
6. Katzensprung
7. Affensprung

} mit vollem Anlauf.

β. Es stoßen beide Füße ab.

8. Katzensprung
9. Längensprung
10. Riesensprung vorwärts
11. „ rückwärts

} mit vollem Anlauf oder mit Vorsprung.

Zweitens: **Sprünge, die sich von zweien zugleich ausführen lassen; sog. Doppelsprünge.**

Sie geschehen auf oder über Kreuz und Hals des Pferdes.

A. Seitensprünge.

1. Spreizaufsitzen.
2. Wendeaufsitzen.

3. Kehrauffitzen.
4. Kehre.
5. Wende.
6. Einer Kehre, der Andere Wende.
7. Hocke.
8. Wolfssprung.
9. Kehre in den Stütz und zurück.
10. Halbkreis von innen nach außen.
11. Halbkreis von außen nach innen.
12. Todtensprung.
13. Hocke in den Stütz rücklings und rückwärts Ueberschlagen.
14. Diebsprung.
15. Affensprung und Rückwärts-Abgrätschen.

B. Von der Seite, von vorn und hinten.

16. A. Kehrauffitzen von der Seite,
    B. Katzensprung von hinten auf's Kreuz und Abwippen von A's. Schultern.
17. A. Kehre über den Hals von der Seite,
    B. Abwippen von der Hinterpausche.
18. A. wie 17.,
    B. Katzensprung von hinten und Rückwärtsabgrätschen.

19. A. Kehrauffitzen in den Sattel,
    B. Katzensprung auf's Kreuz, Wage auf A's. Schultern und mit Drehling ab.
20. A. Kehrauffitzen auf den Hals,
    B. Katzensprung in den Sattel und Bocksprung über A.
21. Abwippen mit Anlauf von hinten und vorn.
22. Katzensprung mit Anlauf von hinten und vorn und Rückwärts-Abgrätschen.

Es lassen sich noch vielfache Kombinationen hier aufstellen, die ich indessen der freien Wahl der Vorturner überlassen kann.

Drittens: **Sprünge, die von Dreien zugleich ausgeführt werden.**

Sie geschehen auf oder über

Hals	Sattel	Kreuz.
1. Spreizauffitzen,	Hocke in den Stand,	Spreizauffitzen.
2. Hocke,	Hocke,	Hocke.
3. Hocke in den Stand,	Hocke in den Stand,	Hocke in den Stand.
4. Diebsprung,	Diebsprung,	Diebsprung.
5. Diebsprung,	Hocke,	Diebsprung.
6. Hocke,	Diebsprung,	Hocke.

Hals	Sattel	Kreuz.
7. Hocke,	Todtensprung,	Hocke,
8. Hocke,	Hocke in den Stütz u. rückwärts Ueberschlagen.	Hocke,
9. Wolfssprung,	Hocke, Diebsprung od. Todtensprung,	Wolfssprung.
10. Kehrauffitzen,	Hocke,	Kehrauffitzen.
11. Kehre,	Hocke, Diebsprung od. Todtensprung,	Kehre.
12. Wende,	desgl.	Wende.
13. Kehre,	desgl.	Wende.
14. Wende,	desgl.	Kehre.
15. Todtensprung,	desgl.	Todtensprung.
16. desgl.	Freisprung,	desgl.
17. Katzensprung von vorn und Rückwärtsabgrätschen,	Hocke,	Katzensprung von hinten u. Rückwärtsabgrätschen.
18. Affensprung und Abfroschen	Hocke,	Katzensprung und Rückwärtsabgr.
19. desgl.	Dieb- oder Todtensprung,	desgl.

Hals	Sattel	Kreuz.
20. A. Längensprung und Abfroschen von vorn,	B. Katzensprung, Drehsprung, Scheere und Abwippen,	C. rückwärts Aufsitzen und Abfroschen.
21. A. desgl.	B. Katzensprung und Ueberschlagen oder Radschlagen.	C. desgl.

Auch hier überlasse ich die mannigfachen Zusammenstellungen der einzelnen Uebungen der Phantasie der Turner.

C. Das Schwingen am Reck.

Am Recke lassen sich alle Seitensprünge und Schwungstücke, die unter den Uebungen am Schwingel angegeben sind, nur meistens mit größerer Schwierigkeit, ausführen. Es lassen sich aber ein großer Theil der Uebungen mit den einfachen Reckübungen in Zusammenhang stellen und hier ist wiederum die Zahl solcher Kombinationen viel zu bedeutend, um in diesem kleinen Werke vollkommen erschöpft werden zu können. Als Beispiele mögen dienen:

1. die halbe Hocke und Welle,
2. die halbe Hocke und Mühle,
3. die Hocke in den Seitsitz und Sitzwelle

4. die Kehre in den Stütz rücklings und Felge rücklings vorw.,
5. die Hocke und Stehschwung,

u. s. w.

D. Am Barren.

Es sind gleichfalls dieselben Uebungen, wie am Schwingel. Mehrere von ihnen haben auch bereits bei den Barrenübungen Erwähnung gefunden. Dennoch fühle ich mich veranlaßt, die wichtigsten der Schwingübungen am Barren, die mit Anlauf gemacht werden, der Reihe nach zusammenzustellen.

A. Seitensprünge.

Die Hände ergreifen entweder einen oder beide Holme, Anlauf gerade.

1. Spreizaufsitzen.
2. Wendeaufsitzen.
3. Kehraufsitzen.
4. Halbmond,
   a. Kehre ein, Wende aus,
   b. Wende ein, Kehre aus.
5. Schlange.
   a. und b. wie bei 4.

6. Wende (mit und ohne Zwischenschwung herüber und bis in den Sitz auf den hintern Holm).
7. Kehre (wie bei 6.).
8. Drehwende
9. Drehkehre
10. Wendekehre
11. Kehrwende.

   } mit und ohne Zwischenschwung.

12. Drehkehre in den Reitsitz.
13. Drehwende in den Reitsitz.
14. Hocke in den Stand auf dem hintern oder vordern Holme und vorwärts ab.
15. Hocke in den Sitz auf dem hintern Holme und Ueberschub über den vordern.
16. Hocke,
    a. beide Hände auf dem hintern,
    b. beide Hände auf dem vordern Holme.
17. Wolfsprung
18. Todtensprung
19. Diebsprung
20. Grätsche

   } a. und b. wie bei 16.

21. Wendeschwung in die Reitschwebe über dem hintern Holme und Kehrabsitzen in den Stand neben dem vordern.

22. Kehrschwung in die Reitschwebe über dem hintern Holme und Wendeabsitzen in den Stand neben dem vordern.
23. Drehling.
24. Halbes Rad.
25. Rad.
26. Halbe Finte.
27. Finte.
28. Kehrauffitzen rückwärts.

B. Hintersprünge.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. lassen sich auch als Hintersprünge machen; und zwar entweder über einen oder beide Holme; ferner von innen nach außen und umgekehrt.

Ferner:

1. Die Grätsche und zwar herein und hinaus.
2. Die Spreize über einen und über beide Holme.
3. Die Kehre als Kreis.
4. Die Wende als Kreis.
5. Affensprung und Abfroschen.
6. Katzensprung und vorwärts Ueberschlagen.

u. s. w.

Die meisten dieser Sprünge lassen sich auch als Fechtsprünge ausüben, bei denen, wenn es Seitensprünge sind, der Anlauf wie am Schwingel, schräge sein muß.

Auch Zwei- und Dreisprünge lassen sich am Barren und Reck, wie am Pferde, ausführen.

5. Das Klettern.

A. Das eigentliche Klettern.

Es gehört zu den wichtigsten Uebungen, da es nicht nur von der größten praktischen Nützlichkeit, sondern auch in physiologischer Beziehung durch die Anstrengung fast aller Muskeln des ganzen Körpers von vorzüglichem Werthe für die Gesundheit und Kraftausbildung ist.

1. Am Knotentau:
   a. von Knoten zu Knoten } mit beiden
   b. mit Ueberspringen eines oder mehrerer Knoten } und mit einer Hand.
2. Am Sprossentau:
   a. stehend auf der Sprosse,
   b. sitzend auf der Sprosse.
3. Am Tau:
   a. vorwärts mit beiden Händen, die stets wechselnd

übergreifen, bis die Arme gestreckt sind, worauf alsdann die Arme den Leib heben und die Beine (Knie an die Brust gedrückt), so hoch wie möglich das Tau fassen, schließen und die Hände wieder aufgreifen lassen. Das unterliegende Bein führt stets das Tau in die Lage, worauf das obere schließt, so daß die beiden Außenknöchel der Füße auf einander liegen. Beim Herunterklettern müssen dieselben Bewegungen in umgekehrter Ordnung gemacht werden. Alles Rutschen und Gleiten ist verboten.

b. **Vorwärts mit einer Hand.**

c. **Mit Umlegen des Taues** (in einer Windung von innen nach außen und um den einen Unterschenkel und Fuß, Heraufstreten mit dem andern Fuße).

d. **Die Taurast.** (Der eine Fuß greift unter das erkletterte Tau und hebt es, der andere tritt in den dadurch gebildeten Bogen.

e. **Die Verstrickung.** (Man windet das Tau durch Kreisbewegung des Beines drei- bis viermal um dasselbe und führt es dann mit einer Hand unter der Sohle bis zu den Hüften und der Brust, um diese auch zu umschlingen.)

f. **Das Verkehrt-Klettern** (Kopf unten, Füße oben).

4. **An der Stange.** (Dieselben Bewegungen wie am Tau.)

a. an der senkrechten (freihängenden und feststehenden),
b. an der schrägen (Lehnstange),
   α. Hangklettern (unter der Stange),
   β. Reitklettern (auf der Stange).

5. Das Mastklettern. (Beine wie bei 3., die Arme werden um den Mast gelegt.)

B. Das Entern.

1. am Entertau:
   a. vorwärts. (Querliegehang im rechten Knie; die Hände greifen, wie beim Klettern, die Beine schwingen sich wechselnd in den Querliegehang. Die Hand beginne die Bewegung und der ungleichnamige Fuß folge.) (Man kann auch statt der Hände die Unterarme gebrauchen.)
   b. rückwärts (hinauf: Beine voran, Kopf unten; hinunter: Kopf voran, Beine oben).
2. An der Enterstange } wie bei 1.
3. Am Enterbaum }

C. Das Steigen.

Es nimmt fast nur die Beinmuskeln in Anspruch.

Es können hiebei immer entweder eine oder mehre Sprossen übersteigen werden.

I. Auf der schrägen Leiter (Klimmleiter).

A. Außensteigen.

aa. Mit Gebrauch der Hände (an den Holmen oder Sprossen oder einem Holme und den Sprossen).

1. Das Steigen vorlings:

a. Wechselbeinig.

a. Das Geradsteigen,

α. mit Nachtritt,

1. einseitig, rechts links, r. l., r. l. oder l. r., l. r.,

2. wechselseitig, r. l., l. r., r. l. (Die Hände steigen gleichfalls mit Nachgriff.)

β. Mit Uebertritt (r. F. l. H., l. F. r. H.).

b. Das Hocksteigen.

α. und β. wie bei a.

b. Gleichbeinig.

c. Das Hüpfsteigen,

α. mit gestreckten und
β. mit gebogenen Beinen.

} Hände greifen gleichhandig vor.

2. Das Steigen rücklings.

a. Hände in der Hüfthöhe auf der Sprosse oder

b. über dem Kopfe auf den Leiterholmen mit hohlem Rücken und in den Nacken gelegtem Kopfe.

bb. Ohne Gebrauch der Hände.

3. Das Freisteigen,

a. vorlings hinauf und rücklings hinab,

b. rücklings hinauf und vorlings hinab,

c. vorlings oder rücklings hinauf und mit Kehrtmachen ebenso hinab.

B. Innensteigen. (Nur mit Gebrauch der Hände.)

Vorübungen.

1. Das Zusammenziehen (Hände fest, Füße steigen zu den Händen hinauf).
2. Das Ziehklimmen (Füße auf einer der untern Sprossen.)
3. Das Bein- und Armstrecken aus dem Sitzhocken.

Uebungen.

(Hände an den Holmen oder Sprossen, oder an einem Holme und an den Sprossen.)

α. Wechselbeinig.

1. Mit Nachtritt.
2. Mit Uebertritt.
3. Mit doppeltem Vor- und Nachtritt.
4. Mit doppeltem Vor- und Uebertritt.
5. Mit Rück- und Vorschwung eines Beines.

6. im Querstande (Quersteigen) (ein Arm auf, der andere unter der Leiter),
   a. beide Füße unten,
   b. ein Fuß oben, der andere unten.
7. Mit Umtritt auf die Außenseite.

β. Gleichbeinig.

8. Das Hüpfsteigen,
   a. mit gestreckten und
   b. mit gebogenen Beinen.

(Hände wechselhandig oder gleichhandig.)

II. Auf der senkrechten Leiter (Steigeleiter).

(Sie ist entweder eingegraben oder hängt frei herab.)

Es sind dieselben Uebungen wie bei I. A., aa., 1. und 2.

III. Auf der Strickleiter.

1. Auf der schräg gespannten,
2. auf der senkrecht hängenden:

gleichfalls wie bei I.

IV. Auf dem Brette.

1. Auf dem steil-schrägen,
2. auf dem senkrechten.

Die Hände greifen an den Brettkanten und die Füße befinden sich zwischen den Händen.

V. Auf der untern Seite der Hangleiter.

Das Hangſteigen. (Hände an den Holmen oder Sproſſen, Füße auf den Sproſſen.)

a. Wechſelfüßig,

b. gleichfüßig.

D. Das Stemmen.

Es iſt ein Aufwärtsbewegen im Stütz auf der Klimmleiter oder auf zwei ſchrägen Stangen, wobei die Beine gegrätſcht und die Füße mit der innern Seite auf den Holmen liegen. Es beanſprucht ausſchließlich die Muskeln der obern Extremitäten.

A. An der ſchrägen Leiter.

1. Das Stemmen vorlings vorwärts (Hände im Auf-, Unter- oder Zwiegriff).

α. Wechſelhandig,

a. mit Nachgriff,

a. einſeitig
b. wechſelſeitig } über einer und mehren Sproſſen:

b. mit Uebergriff,

c. mit doppeltem Vor- und Nachgriff,

d. mit doppeltem Vor- und Uebergriff.

β. Gleichhandig,

a. über eine Sprosse,
b. über mehre Sprossen.

2. Das Stemmen vorlings rückwärts (Füße oben voran, Kopf unten nach). Wohl nur wechselhandig zu üben).
a. mit Nachgriff,
b. mit Uebergriff.

3. Das Stemmen rücklings.
α. und β. wie bei 1.

B. An zwei 18 Zoll von einander entfernten langen schrägen Stangen.

C. Am Doppeltau.

D. An einem glatten schrägen Brette. (Hände und Füße an den Kanten.)

Bei diesen Uebungen kann man auch das Abbinzeln aus dem Kniehang auf der Außenseite der Leiter in den Stand bei über dem Kopfe die Sprosse ergreifenden Händen üben lassen.

E. Das Ziehen.

Gleichfalls auf der Außenseite der Leiter, nur mit vorgelegten Armen, deren Muskeln allein dabei thätig. Hände aufgriffs auf den Sprossen oder Holmen. Es geschieht nur vorlings.

A. An der schrägen Leiter.

α. Wechselhandig,

1. mit Nachgriff,
2. mit Uebergriff,
3. mit doppeltem Vor- und Nachgriff,
4. mit doppeltem Vor- und Uebergriff.

β. Gleichhandig,

1. über eine Sprosse,
2. über zwei Sprossen.

B. An zwei schrägen Stangen oder einem schrägen Brette.

F. Das Ziehstemmen.

Eine Verbindung von D. und E.

A. An der Klimmleiter.

1. Vorlings,
   a. wechselhandig,
   b. gleichhandig.
2. Seitlings (Füße über einander auf einem Holme).

B. An zwei schrägen Stangen.

G. Das Klimmen.

Klettern mit den Händen allein. Dieses und das folgende Hangeln sind ganz vorzügliche Uebungen zur Ausbildung der Arme.

A. An der schrägen Leiter.

Vorübungen:

1. Dauerhang,
   a. an beiden oder einem gestreckten Arme,
   b. an beiden oder einem gebogenen Arme.
2. Ziehklimmen,
   a. durch Abspring von der Erde,
   b. aus dem Anhange.

Uebungen:

I. An den Holmen.
   a. An beiden Holmen,
      α. wechselhandig (vorlings rückwärts und rücklings vorwärts),
         1. mit Nachgriff,
         2. mit Uebergriff.
      β. Gleichhandig (vorlings rückwärts).
   b. An einem Holme.
      α. Im Querhange (eine Hand auf, die andere unter dem Holme).

II. An den Sprossen.
   a. Im gestreckten Hange (seithangs oder querhangs).
      α. Wechselhandig (vorl. rückwärts und rückl. vorw.).

1. Mit Nachgriff,
   a. einseitig,
   b. wechselseitig.
2. Mit Uebergriff,
3. Mit doppeltem Vor- und Nachgriff,
4. Mit doppeltem Vor- und Uebergriff.

β. Gleichhandig (vorlings rückwärts),
1. über eine Sprosse,
2. über mehre Sprossen.

b. Das Sitzklimmen mit wagerecht erhobenen gestreckten Beinen.
a. Seithangs (Beine grätschend neben den Holmen),
b. querhangs (Beine geschlossen unter der Leiter).
α. und β. wie bei a.

c. Das Hockklimmen (Knie an die Brust gezogen).

Abarten:

1. Das Klimmen mit Seitwippen,
2. Das Klimmen an einer Hand mit angelegter anderer.

III. An den Sprossen und Holmen.

α. Wechselhandig, an den Sprossen und einem Holme. (Seithangs u. querhangs) (vorl. rückw. u. rückl. vorw.).
1—4. wie bei II.

β. Gleichhandig. Von den Sprossen auf die Holme u. s. w. Hiebei zu üben: das Durchwinden durch die Sprossen.

B. An der senkrechten Leiter (auch an der Strickleiter). (Seithangs und querhangs) (wechselhandig und gleichhandig).

Hiebei zu üben:

1. die Fahne,
2. die Wage (aus dem Durchschwung; Genick unter einer Sprosse).

C. An der Stange.

An einer und an zwei neben einander sich befindenden, an schrägen und geraden Stangen.

α. Im gestreckten Hange,
   1. wechselhandig,
   2. gleichhandig.

β. Als Sitzklimmen { Stange zwischen d. grätschenden Beinen, „ neben „ geschlossenen „

γ. Als Hockklimmen.

Hiebei zu üben:

a. An einer geraden Stange:
   1. die Fahne,
   2. die Wage auf einem untergestemmten Ellenbogen.

b. Zwischen zwei schrägen oder geraden Stangen:
3. das Ueberschlagen in den Hang,
4. das Ueberschlagen in den Stand.

D. Am Tau.

a. An einem oder zwei neben einander hängenden Tauen.
α—γ wie bei C.
Hiebei zu üben:
a. An einem Tau:
1. Die Wage nach vorn,
2. der Wagewechsel,
3. das Klimmen in der Wagestellung,
4. das Ueberschlagen mit Anlauf (Tau im Spalt, Hände vor demselben, zurückgehn und beim Vorlaufen die Beine rückwärts über den Kopf werfen).

b. Zwischen zwei Tauen:
3. das Klimmen mit dem Kopfe nach unten,
4. das Ueberschlagen in den Hang,
5. das Ueberschlagen in den Stand.

b. Am Rolltau:
1. gleichhandig,
2. einhandig (rechts oder links greifend, die andere Hand fest).

E. Am Ziehklimmreck.

II. Das Hangeln.

(Mit gestreckten oder gebogenen Armen, Auf-, Unter- oder Zwiegriff.)

I. An der wagerechten Leiter (Hangelleiter).

A. An den Holmen, rechts und links.

a. An einem Holme (seithangs und zum Theil auch querhangs).

a. Im gestreckten Hange,

aa. verharrend,

α. wechselhandig,

1. mit Nebengriff,
2. mit Untergriff,
3. mit Uebergriff,
4. mit Griffwechsel oder Kehr- und Wendedrehung.

β. Gleichhandig.

bb. Mit Seitwippen.

cc. Mit Vor- und Rückwippen.

b. Schreizhangeln,

α. einbeinig,

β. beidbeinig.

c. Hockhangeln. α. und β. wie bei b.

d. Seitschwebehangeln.

b. An beiden Holmen (vorwärts und rückwärts) wechselhandig und gleichhandig.

a. Im gestreckten Hange, verharrend und mit Wippen.

b. Spreizhangeln,

c. Hockhangeln.

B. An den Sprossen.

a. Querhangs,

α. wechselhandig (vorwärts und rückwärts),

1. mit Nachgriff,
2. mit Uebergriff,
3. mit doppeltem Vor- und Nachgriff,
4. mit doppeltem Vor- und Uebergriff.

Als Hanghangeln (mit und ohne Wippen), Spreiz- und Hockhangeln.

5. Mit wechselnder Schenkelberührung,
6. mit Armkreisen.

β. Gleichhandig (vorwärts und rückwärts),

1. über eine Sprosse,
2. über mehrere Sprossen.

b. Seithangs.

α. Wechselhandig,

1. mit Kehrdrehung,
2. mit Wendedrehung,
3. mit Kehr- und Wendedrehung,

} Hände zwiegriffs, Finger mit der Bewegung;

β. gleichhandig (Hände zwiegriffs auf der ersten und dritten Sprosse)

C. An den Sprossen und Holmen.

α. An den Sprossen und einem Holme.
Dieselben Uebungen wie bei B. a. α.

β. Von den Sprossen auf die Holme u. s. w.

Andere Uebungen, die an der wagerechten Leiter vorzunehmen sind:

a. unter der Leiter.

α. An den Sprossen.

1. Das Ziehklimmen.
2. Das Heben wechselbeinig und gleichbeinig.
3. Das Durchgehen zwischen den Armen und zurück.
4. Der Durchschwung zwischen den Armen und zurück.
5. Das Durchwinden durch die Sprossen.
6. Kniehang an beiden und einem Knie.
7. Hangeln im Kniehang von einer Sprosse zur andern.
8. Zehenhang an beiden und an einem Fuße.
9. Schwimmhang.
10. Hangeln im Schwimmhang.

11. Nest.

β. an den Holmen.

12. Das Aufstemmen aus dem Anhang (in der Mitte oder am Ende beider Holme).
    a. wechselhandig,
    b. gleichhandig.
13. Kniehang und Hangeln im Kniehang.
14. Kreuzaufzug.
15. Kreuzaufschwung.
16. Durchschwung und Wage nach hinten.
17. Wage nach vorne.

b. Auf der Leiter.

18. Gehen auf allen Vieren.
19. Streckstütz und Anmunden in demselben (mit beiden und mit einer Hand).
20. Handeln im Streckstütz.
21. Aufrechter Gang.
22. Abschwung am Ende der Leiter oder von der Mitte eines Holms.
23. Stützhandeln (wechsel- und gleichhandig).
    a. mit gestreckten Armen
    b. im Knickstütz
    c. in der Schwebe

    } vorwärts, rückwärts, mit Kehr- und Wendedrehung.

24. Aus dem Seitſitz oder Stütz das Wende- und Kehrauffitzen.
25. Aus dem Seitſitz oder Stütz die Wende und Kehre.
26. Wage auf beiden und einem Arme.
27. Halber Drehling mit Wende- und Kehrauffitzen.
28. Drehling mit Wende und Kehre.
29. Freie Wage.
30. Handſtehn.
31. Auf der Leiter ſitzend oder ſtehend einen Andern hinaufziehn u. ſ. w.

II. Am Hangeltau.

III. Am Hangelreck.

Die Uebungen ſind den eben beſchriebenen parallel.

Bei einzelnen Kletterarten iſt ſtets das Vorbeiklettern von Zweien zu üben.

6. Die Uebungen an der Streckſchaukel.

Sie bilden vorzüglich die Arme aus, ſind indeſſen auch für die Beine von Wichtigkeit.

A. Auf der Stelle.

1. Der Anhang vorlings (in gestreckten Armen)
   a. mit geradem Körper.
   b. mit Kopf- und Beinbewegungen (Anfersen, Kniefchnellen, Grätfchen, Kreifen ꝛc.)
   c. an einem Arme rechts und links.
2. Der einfache Stütz
   a. mit geradem Körper,
   b. mit Kopf- und Beinbewegungen,
   c. mit einem Arme.
3. Der Anhang mit gebogenen Armen
   a. an beiden,
   b. an einem (mit und ohne Auflegen der andern Hand).
4. Der Knickſtütz
   a. und b. wie bei 3.
5. Das Ziehklimmen
   a. mit beiden,
   b. mit einem Arme.
6. Das Niederlaſſen und Aufſtemmen.
7. Das Aufſtemmen (oder Uebergehen aus dem Hang in den Stütz)
   a. wechſelarmig,
   b. gleicharmig,

c. durch Ziehklimmen mit dem einen und Drücken mit dem andern (gestreckten) Arme.

8. Heben der Beine im Hange mit gestreckten und gebogenen Armen
   a. mit einem
   b. mit beiden Beinen } nach vorne und hinten.

9. Heben der Beine im einfachen und Knickstütz
   a. mit einem
   b. mit beiden Beinen } nach vorne und hinten (Schwebestütz).

10. Abhang und Ziehklimmen in demselben.

11. Heben in dem Hüftgelenk nach hinten im Stütz.

12. Unterarmhang
   a. einfach vorlings,
   b. von vorlings in rücklings.

13. Ellenbogenstütz.

14. Oberarmhang
   a. einfach,
   b. mit Schwimmbewegungen.

15. Das Armabstrecken im Hange
   a. wechselarmig
   b. gleicharmig } mit gestreckten und gebogenen Armen.

16. Das Armabstrecken im Stütz

a. wechselarmig
b. gleicharmig } im einfachen- und im Knickstütz.

17. Nest.
18. Schwimmhang.
19. Strecklage (Genick auf einer, Hacken auf der andern Schaukel).

17, 18 und 19 ohne und mit Anhängen von Lasten oder Menschen.

20. Kniehang an beiden und einem Knie.
21. Zehenhang an beiden und einem Fuße.
22. Ueberschlagen im Hange (hin und zurück)
    a. mit Abstoß von der Erde,
    b. aus dem Anhange
        α. mit gebogenen,
        β. mit gestreckten Armen.
23. Ueberschlagen aus dem Stütz in den Hang
    a. vorwärts
        α. mit gebogenen,
        β. mit gestreckten Armen;
    b. rückwärts (nur mit gebogenen Armen).
24. Ueberheben im Hange (mit gestreckten Armen und Beinen).
25. Ueberheben im Stütz (vor- und rückwärts).

26. Die Rolle (ein Ueberschlagen oder Ueberheben aus dem Stütz in den Stütz zurück).
27. Fortgesetzter Ueberschlag durch Drehung in den Schultern.
28. Uebergang aus dem Anhang vorlings in den rückl. durch Drehung in den Schultern.
29. 28 und darauf Ueberschlag in den Anhang vorl.
30. Wage im Hang nach vorne.
31. Wage im Hang nach hinten
    a. aus dem Ueberschlagen beim Hinuntergehen der Füße,
    b. aus dem Ueberschlagen beim Zurückgehen der Füße,
    c. aus dem Ueberheben,
    d. aus der Wage nach vorne und in dieselbe zurück.
32. Niederlassen ohne und mit Armabstrecken (Füße auf dem Punkte des Bodens, der in der Mitte zwischen beiden Schaukeln liegt)
    a. nach vorne und hinten,
    b. nach rechts und links.
33. Der Kreis aus dem Niederlassen (Füße wie bei 32) nach rechts und links.
34. Handstehn
    a. in geraden,
    b. in gebogenen Armen.

35. Wage im Knickstütz (frei zwischen den Armen).
36. Das Niederlassen oder Anmunden und Aufstemmen mit einem Arme, den Fuß der entgegengesetzten Seite auf der andern Schaukel.

B. Durch die Mitte.

I. Im Hange (Anhang, Unterarmhang, Oberarmhang).
1. Durchschweben
a. vorwärts (Niedersprung am Durchschwebeende)
α. gestreckt,
β. hockend,
γ. mit bis zum rechten Winkel gehobenen Beinen;
b. rückwärts,
c. vorwärts und zurück (mit Berührung der Erde)
α. ohne und
β. mit Umdrehung am Ende des Vorschwebens auf der Erde (gleichbeinig und im Galopp).
d. vorwärts (ohne Berührung der Erde) und zurück
α. ohne und
β. mit Umdrehung am Ende des Vorschwebens in der Luft.
2. Durchlaufen und Zurückschweben
α, β und γ wie bei 1. a.

3. Wippen (in gestreckten und gebogenen Armen)
   a. Vor- und Rückwippe
      α. mit wechselndem Abstoß eines Fußes in der Mitte,
      β. mit Abstoß desselben Fußes,
      γ. mit Abstoß beider Füße gleichzeitig,
   b. Seitwippen (nach rechts Abstoß mit dem linken Fuß und umgekehrt),
   c. der Schwengel (ein rasches heftiges Vor- und Rückschwingen im Hange ohne Fußabstoßen),
   d. das Kreisschwingen (rückwärts, vorwärts und seitw.)
4. Der Unband (Wippen mit Umdrehen bei jedem Schwunge).
5. Das Ueberschlagen mit Durchschweben.
6. Der Baskensprung.

II. Im Stütz (einfacher, Knickstütz und Ellenbogenstütz).
   1. Wippen (im verschränkten, halbfreien und freien Stütz)
      a. Vor- und Rückwippe (α, β, γ wie bei I, 1, a),
      b. Seitwippe.
   2. Knickwippen am Ende des Schwunges
      a. einfach,
      b. doppelt.
   3. Knickwippen durch die Mitte
   a. einfach vorwärts und rückwärts,
   b. doppelt.

4. In den Stütz springen und durchschweben
   a. mit Niedersprung,
   b. ohne Niedersprung und Zurückschweben,
   c. Durchschweben, Niedersprung, Aufsprung, Zurückschweben.
   d. Durchschweben, gleichbeiniger Niedersprung, Drehung auf der Erde oder in der Luft, Aufsprung und vorwärts Zurückschweben.
   e. Durchschweben ohne Niedersprung, Umdrehen und Zurückschweben.
   f. Durchschweben, Galloppniedersprung, Drehung, Aufsprung und vorwärts Zurückschweben,
   g. Beim Durchschweben zurück in den Hang fallen,
   h. g und aus dem Hange gleicharmig Aufstemmen,
   i. g und im Hange rückwärts Ueberschlagen.
5. Der Baskensprung.

III. Aus dem Hang in den Stütz.
1. Der Baskensprung.
2. Das Aufstemmen aus dem Vor- und Rückwippen
   a. aus dem Anhang in gestreckten Armen in den Knickstütz,
   b. aus dem Anhang in gebogenen Armen in den geraden Stütz.
3. 2 mit angehängtem Ueberschlagen oder Handstehn.

7. Rundlauf-Uebungen.

Sie gehören zu den angenehmsten, schönsten und nützlichsten Uebungen und bilden die Muskeln der obern und untern Extremitäten fast gleich stark aus.

I. Stufe.

A. Auf der Stelle.

1. Anhang
   a. in gestreckten
   b. in gebogenen Armen
   c. mit einem Arme wechselnd
   } ohne und mit Kopf- und Bein-Bewegungen.
2. Stütz
   a. verschränkt,
   b. halbfrei.
3. Abhang.
4. Unterarmhang (an beiden und einem Arme).
5. Kniehang.
6. Ziehklimmen.
7. Nest.
8. Oberarmhang (an beiden und einem Arme).
9. Schwimmhang

a. Hände an einem und Füße am andern Riemen,
b. rechte Hand und rechter Fuß an einem, linke Hand und linker Fuß am andern Riemen.

10. Strecklage.

B. Durch die Mitte.

1. Durchschweben im Hange
   a. gestreckt,
   b. hockend.
2. Verschränkte Stützwippe.
3. Durchlaufen und Zurückschweben im Hange
   a. gestreckt,
   b. hockend.
4. Halbfreie Stützwippe.
5. Durchschweben im Hange mit Berührung der Erde hinten und vorn.
   a. gestreckt,
   b. hockend.
6. Verschränkte Stützwippe mit Umdrehen.
7. Durchlaufen und Zurückschweben im Unterarmhang.
8. Durchlaufen und Zurückschweben im Oberarmhang.
9. Halbfreie Stützwippe mit Umdrehen.

C. Im Kreisschwunge.

1. Zehengang.
2. Langsamlauf
   a. vorwärts,
   b. rückwärts.
3. Lauf im Unterarme.
4. Lauf in einem gestreckten Arme.
5. Schnellauf (nur vorwärts).
6. Seitlauf
   a. mit Nebentritt,
   b. mit Uebertritt (rechts und links)
7. Springen
   a. mit dem innern Fuße,
   b. mit dem äußern Fuße.

Alle Uebungen im Kreisschwunge müssen rechts und links geschehen.

II. Stufe.

A. Auf der Stelle.

1. Hängen an einem gebogenen Arme (mit und ohne Auflegen der andern Hand).
2. Freier Stütz

3. Kniehang an einem Knie.
4. Ziehklimmen im Abhang.
5. Knickstütz.
6. Ueberschlagen im Hange.
7. In den Stütz springen und Ueberschlagen.
8. Armabstrecken im Hange wechselarmig.
9. Armabstrecken im Stütz wechselarmig.
10. Niederlassen im Stande mit gebogenen Armen und Füßen (auf dem Punkte des Erdbodens der gerade unter dem Rundlaufeisen liegt)
    a. vorwärts,
    b. rückwärts,
    c. vorwärts und rückwärts hintereinander fortgesetzt,
    d. nach den Seiten.
11. 10 im Stütz.

B. Durch die Mitte.

1. Schwengel (ein rasches Vor- und Rückwippen im Hange).
2. Durchschweben im Hange mit nach vorn rechtwinklig erhobenen Beinen.
3. Freie Stützwippe.
4. Durchlaufen im Hange und mit nach vorne rechtwinklig erhobenen Beinen Zurückschweben.

5. Freie Stützwippe mit Umdrehen.
6. Gestreckt Durchschweben im Hange mit Umdrehen und jedesmaliger Berührung der Erde.
   a. Niedersprung im Galopp,
   b. Niedersprung gleichfüßig.
7. Im Stütz Durchschweben und Umdrehen auf der Erde mit Fußwechsel,
8. Hocken und Durchschweben im Hange mit Umdrehen und jedesmaliger Berührung der Erde.
   a. und b. wie bei 6.
9. Sprung in den Stütz, Durchschweben und Niedersprung ohne Umdrehen.
10. Sprung in den Stütz, Durchschweben und Niedersprung mit Umdrehen.
11. Sprung in den Stütz, Durchschweben ohne Niedersprung und Zurückschweben.
12. Hangwippe (vor- und rückwärts) (ohne und mit Ziehklimmen am Ende des Schwungs).
13. Knickwippen hinten und vorne einfach.
14. „ „ „ „ doppelt.
15. Seitwippe im Hange.
16. „ „ Stütz.
17. Baskensprung im Hange.

18. Baskenſprung im Stütz.
19. In den Stütz ſpringen und aus ihm in den Hang fallen und Durchſchweben.
20. Durchlaufen, Ueberſchlagen im Hange und Zurückſchweben.

C. Im Kreisſchwunge (nach r. und l.)

a. an einem Riemen.

1. Schnellauf:
   a. rückwärts,
   b. mit Umfallen und Weiterlaufen,
   c. mit dem obern Zug- und dem untern fortgeſtreckten Druckarme.
2. Hüpfen (wechſelfüßig mit ſtetem Strecken und Beugen der Arme) (vorwärts und rückwärts).
3. Springen wechſelnd mit dem innern und äußern Fuße.
4. Galopplauf (⌣—) mit dem innern und äußern Fuße abſtoßend } vorwärts u. rückw.
5. Scheinlauf mit dem innern und äußern Fuße } vorwärts u. rückw.
6. Langſamlauf drei Schritte vorwärts, drei rückwärts (vorwärts und rückw. wechſelnd)

b. an beiden Riemen.

7. Seitlaufen mit Uebertreten rechts und links
   a. vorlings,
   b. rücklings } im Hange und im Stütz.

8. Kreislauf im Stütz, den äußern Arm gestreckt (vorwärts und rückwärts).
9. Halbkreis und Kreis mit Wendeschwung.
10. Umfallen aus dem Hange (Füße auf der Kreislauflinie) (auch an einem Riemen zu machen)
11. Umfallen aus dem Stütz (Gesicht nach außen, Arme im Knickstütz, Beine rückwärts gestreckt auf den Fußspitzen auf der Kreislauflinie; Drehung und Umfall rechts u. l.)
12. Walzen im Stütz.
13. Eirund aus dem Stütz. (Ein Galoppsprung im Stütz mit Dreitritt zwischen den Sprüngen).

III. Stufe.

A. Auf der Stelle.

1. Niederlassen und Aufrichten mit vorwärts ausgestreckten Armen (Füße auf der Erde).
2. Niederlassen und Aufrichten rückwärts und Arme seitwärts ausgebreitet (Füße auf der Erde).
3. Kreis aus dem Niederlassen (rechts und links) (Füße auf der Erde).
4. Ueberschlagen aus dem Stütz
   a. vorwärts,
   b. rückwärts.

5. Ueberheben aus dem Hange.
6. „ „ „ Stütz
   a. vorwärts,
   b. rückwärts.
7. Niederlassen aus dem Unterarmstütz in den Unterarmhang und zurück (Füße auf der Erde).
8. Niederlassen aus dem freien Stütz in den Knickstütz und Aufstemmen.
   a. ohne und
   b. mit Anmunden.
9. Armabstrecken gleicharmig im Hange.
10. „ „ „ Stütz.
11. Hangwage nach hinten aus dem Ueberschlagen.
12. Handstehn.
13. Wage nach vorne.
14. Stützwage frei zwischen den Armen.

B. Durch die Mitte.

1. Durchschweben im Hange mit scheinbarer Berührung der Erde und Umdrehen
   a. hockend,
   b. gestreckt.
2. Hangstützwippe (ein Arm im Hange gebogen, der andere im freien Stütz).

3. Unband (heftiges Durchlaufen, in der Mitte Abstoßen, am Ende Umdrehen; zurück ebenso).
4. Stützwippe im Knickstütz.
5. Sprung in den Stütz, Durchschweben, Niedersprung, Aufsprung und Zurückschweben.
6. Sprung in den Stütz, Durchschweben, Niedersprung mit Umdrehen, Aufsprung und Zurückschweben.
7. Sprung in den Stütz, Durchschweben ohne Niedersprung mit Umdrehen und Zurückschweben.
8. Knickwippen durch die Mitte
   a. einfach (vorwärts und rückwärts)
   b. doppelt.
9. Hangwippe mit Aufstemmen am Ende.
10. In den Stütz springen, beim Durchschweben in den Hang fallen und am Ende des Zurückschwebens Aufstemmen (fortgesetzt).
11. Baskensprung mit Umdrehen.
12. Wippen im Ellenbogenstütz.
13. Durchschweben in der Mitte, Ueberschlag mit Drehung in den Schultern und Zurückschweben.
14. In den Stütz springen, Durchschweben, in der Mitte vorwärts Ueberschlagen und in den Hang fallend zurückschweben.

C. Im Kreisschwunge (rechts und links).

a. An einem Riemen.

1. Riesensprung als Halb- und Ganz-Kreisschwung.
2. Das Kreisschweben mit geschlossenen Beinen (von Zweien).
   a. vorwärts
   b. rückwärts
   (aus dem Laufen hervorgehend).

   mit grätschenden Beinen:
   c. seitwärts

   mit hockenden Beinen: vorwärts, rückwärts, seitwärts.
3. Das Kreisschweben mit Wendungen
   a. rücklings aus dem Vorwärtslauf,
   b. vorlings aus dem Rückwärtslauf.
4. Rückwärtsspringen.
5. Galoppsprung (zwei und ein Sprung auf den Kreis).
   a. vorwärts,
   b. rückwärts.
6. Scheinlauf rückwärts.
7. Walzen im Hange.
8. Laufen an einem gebogenen Arme.
9. Springen an einem gebogenen Arme.
10. Das Kreisschweben mit Rest.

b. An beiden Riemen.

11. Baskensprung mit Kreisschwung.
12. Kreisschweben mit Grätschen vorlings.
    a. Beine vorwärts,
    b. Beine rückwärts.
13. Kreisschweben mit Grätschen rücklings.
14. Kreisschweben mit Grätschen seitlings.
15. Kreisschweben im Stütz (aus dem Kreislauf in den Stütz springen).
    a. in der Wendelage (Gesicht nach innen, unten).
    b. in der Kehrlage (Gesicht nach außen; Drehung aus der Wendelage oder aus dem Seitlaufen rücklings).
    c. mit Wendungen (aus a in b und zurück; fortgesetzt).

Die Rundlaufübungen lassen sich auch mannigfach kombiniren, indem z. B. an jedem Riemen ein Turner etwas Anderes macht; indem je zwei an einem Riemen laufen, indem ferner einer hoch faßt und dem andern vorbei läuft, so daß ein innerer kleiner und ein äußerer großer Kreis beschrieben wird.

Ferner kann man einen Turner an beiden Riemen den Anhang, Stand oder Schwimmhang machen lassen, während zwei andere im Kreise laufen u. s. w.

8. Uebungen am Doppeltau.

Sie beanspruchen vorzüglich die Muskeln der Arme, zum Theil indessen auch die der Beine.

A. Ohne Wagen.

1. Der Anhang an den Händen
   α. mit beiden Armen
      a. mit gestreckten, } ohne und mit Kopf- und
      b. mit gebogenen Armen } Beinbewegungen.
   β. mit einem Arm (wechselnd)
      a. im gestreckten,
      b. im gebogenen Arme.
2. Der einfache Stütz.
3. Der Unterarmhang.
4. Der Knickstütz.
5. Das Ziehklimmen im Hange an Händen und Hacken.
6. Der Liegestütz mit Aufstemmen.
7. Der Oberarmhang.
8. Der Ellenbogenstütz.
9. Der Abhang.
10. Der Kniehang.
11. Das Ziehklimmen im An- und Abhange.
12. Das Niederlassen und Aufstemmen ohne und mit Anmunden im einfachen Stütz.
13. Das Heben der Beine vorwärts und die Schwebe.
14. Das Aufkippen (wechselarmig und gleicharmig).
15. Schwimmhang längs und quer aus dem Ueberschlagen.

16. Schwimmhang längs und quer von oben aus dem Stütz und in denselben zurück.
17. Das Hangeln im An-, Ab- und Schwimmhange (wechsel- und gleicharmig; ohne und mit Wippe).
    a. vorwärts,
    b. rückwärts.
18. Das Handeln im Stütz, Knickstütz und Liegestütz
    a. vorwärts, } wechselhandig und gleichhandig; ohne
    b. rückwärts } und mit Wippen.
19. Das Wippen im Hange (vorwärts und seitwärts)
    a. in gestreckten,
    b. in gebogenen Armen.
20. Das Wippen im Stütz
    a. im einfachen,
    b. im Knickstütz,
    c. im Ellenbogenstütz.
21. Das Ueberschlagen und Ueberheben im Hange.
22. Das Ueberschlagen und Ueberheben im Stütz und Knickstütz
    a. vorwärts,
    b. rückwärts.
23. Die Hangwage nach hinten aus dem Ueberschlagen
24. Die Scheere vorwärts und rückwärts.

25. Der Durchschwung.
26. Rolle durch Fall auf die Oberarme.
27. Die Hangwage nach vorne.
28. Die Stützwage auf einem Arme.
29. Sitzwechsel zur Kehre und Wende, zum Halbmond und zur Schlange.
30. Aus dem Quersitz auf beiden Tauen in den Hang Ueberschlagen und zurück.
31. Kehre, Wende, Halbmond, Schlange, Drehkehre, Drehwende ꝛc.
32. Schulterstand (verharrend auf einer Schulter und wechselnd).
33. Handstehen,
    a. in gebogenen,
    b. in gestreckten Armen.
34. Das Gehen:
    a. auf allen Vieren,
    b. auf den Füßen allein,
        α. auf beiden,
        β. auf einem Taue;
    c. auf den Händen allein.

B. Mit dem Wagen.

1. Das Hinaufziehen vorlings auf dem Leibe liegend. (Hände vor dem Wagen auf den Tauen, Füße auf den Tauen, Beine gestreckt.)
   a. vorwärts hinauf und liegenbleibend herabrutschen,
   b. vorwärts hinauf und im Sitzen herabrutschen,
   c. rückwärts hinauf durch Stemmen und liegend oder im Sitzen herabrutschen.

   Beim Herabrutschen fassen die Hände den Wagen an den Seiten und die Füße heben sich von den Tauen.
2. Das Hinaufziehen rücklings auf dem Rücken liegend.
   a. Vorwärts hinauf und liegenbleibend herab,
   b. vorwärts hinauf, Umdrehen auf den Bauch und herab,
   c. vorwärts hinauf und im Sitzen herab.
3. Das Hinaufziehen im Sitzen (vorwärts) und eben so herab.
4. Das Hinaufziehen im Kniestande vorwärts.
5. Das Hinaufstemmen im Kniestande rückwärts und ebenso herabrutschen.
6. Das Hinaufziehen im Hange,
   a. Unterschenkel auf dem Wagen,
   b. Unterschenkel im Riemen unter dem Wagen,

   und im Sitzen herabrutschen.

7. Das Hinaufziehen im Schwimmhang (Füße im Riemen, Hände aufgriffs an den Tauen).

9. Die Uebungen im langen Seile.

Sie nehmen allein die Muskeln der Beine in Anspruch. Das Seil wird entweder von Zweien oder besser, mit dem einen Ende an einen Pfahl befestigt, von Einem geschwungen.

A. Auf der Stelle.

1. Der Sprung im Seile,
   a. seitlings,
   b. vorlings,
   c. rücklings,

   und zwar

   1. Als Hüpfen mit Kniestreifen
   2. Als Hüpfen mit Kniebeugen
   3. Als Doppelschlag
   4. Als Doppelschnellen
   5. Als Hinken (einseitig oder wechselnd)
   6. Als Hinkschlag
   7. Als Galoppsprung (wechselfüßig)

   } von einem oder mehreren.

2. Der Sprung im langen und kurzen Seile (Reifen oder Ruthe).

Der Springer einmal durch das kurze Seil und zugleich über das lange, bei dem kleinen Sprunge aber nur durch das kurze Seil.

a. Mit geradem,

b. mit gekreuztem Durchschlag.

B. Von der Stelle.

1. Das Durchlaufen (Zulauf in dem Augenblicke, wo das abwärts geschwungene Seil vor dem Gesichte niederfällt).
2. Das Ueberspringen des entgegengeschwungenen Seiles. (Sobald dasselbe die höchste Hebung erlangt hat, folgt der Aufsprung und muß der Niedersprung auf einem Fuße geschehen.)

1. und 2. wird einzeln und mit der ganzen Riege hintereinander geübt; und zwar im einfachen Kreise (einzeln oder paarweise hintereinander), im Doppelkreise, wo ein Theil um den Pfahl, der andere um den Schwinger läuft. Bei letzterem laufen oder springen beide Theile; oder die eine Hälfte läuft, indem die andere springt, von der entgegengesetzten Seite.

3. Der Lauf in das Seil, Hüpfen und Hinauslaufen,
   a. vorwärts,
   b. rückwärts.
4. Der Sprung in das Seil, Hüpfen und Hinauslaufen,
   a. vorwärts,
   b. rückwärts.
5. Lauf in das Seil, Umdrehen und Zurückspringen
6. Sprung in das Seil auf einem Fuße, Umdrehen und Zurücklaufen

} der Augenblick im Seile.

10. Schweben.

Das Schweben bedarf fast allein der Anstrengung der Beinmuskeln, nur zu wenigen Uebungen ist die Armkraft auch nothwendig.

I. Auf dem Schwebe- oder Liege-Baum.

A. Von Ort und Stelle.

1. Der einfache Schwebegang (anfangs einzeln, später mit der ganzen Riege nach Commando zu üben). (Füße auswärts, Tritt auf den platten Fuß, Leib gerade, Mund zu, Blick auf den Weg.)

a. vorwärts,
b. rückwärts,
c. seitwärts,
   α. mit Nebentritt,
   β. mit Vorw.-Uebertreten
   γ. mit Rückw.-Uebertreten

a. vom Stammende anfangend,
b. vom Wackel- oder Zopfende anfangend,
c. hin und zurück mit Umwenden auf dem Zopfende.

2. Der Schwebegang mit doppeltem Vor- und Rückbewegen des schwebenden Fußes vor dem Niedersetzen.
3. Der Schwebegang mit Hindernissen (die sich auf dem Baume befinden).
4. Der Schwebegang in der Hockstellung,
   a. beide Beine fortwährend gebogen,
   b. mit Fußkreisen.
5. Der Schwebezehengang.
6. Das Schwebekriechen (auf allen Vieren).
7. Das Schwebelaufen (nur vorwärts).
8. Das Schwebespringen (auf das Zopfende hinauf und über aufgelegte Gegenstände oder eine Schnur).
9. Das Schwebehüpfen,
   a. auf beiden Füßen,
   b. auf einem Fuße (als Hinkhüpfen).
10. Das Schwebehandeln,
   a. im Liegestütz (vorw. u. rückw., vorl. u. rückl.),

b. im Reitstütz,
c. im Seitstütz.
11. Das Schwebe-Stapeln.
12. Das Vorbeischweben Zweier.
13. Das Walzen (von Einem und Zweien).
14. Das Tragen leichterer und schwererer Gegenstände.

B. An Ort und Stelle.

1. Schwebestand auf dem Zopfende,
   a. ohne Bewegungen,
   b. mit allerhand Bewegungen (z. B. Aus- und Anziehen der Turnjacke, Bogenspreizen ꝛc.).
2. Niedersetzen in den Reitsitz und Aufstehn mit Gebrauch der Hände.
3. Niedersetzen in den Reitsitz auf einem Beine und Aufstehen ohne Gebrauch der Hände (r. u. l.).
4. Das Fußanmunden,
   a. den Schwebefuß,
   b. den Stehfuß.
5. Das Aufnehmen eines Gegenstandes vom Zopfende.
6. Das Handanmunden im Liegestütz,
   a. mit beiden Händen,
   b. mit einer Hand.

7. Das Liegen auf dem Zopfende,
   a. auf dem Rücken,
   b. auf dem Bauche,
   c. auf der Seite r. u. l.

8. Die Gelenkübungen
9. Die Springevorübungen
10. Das Heben
11. Die Stabübungen
12. Die Hantelübungen
13. Die Keulenübungen
14. Die Uebungen mit dem kurzen Seile oder Rohre

} lassen sich auch auf dem Schwebebaume üben und bilden sehr die Balancirkraft aus.

15. Schwingeübungen am Schwebebaume. (Die Aufsitzen, Kehre, Wende, Scheere ꝛc.)

16. Der Schwebekampf,
   Stellung: Füße gespreizt. Vorderfuß auswärts und sein Bein stark gebogen, Hinterfuß gequert und sein Bein gestreckt. Arme breit aus einander und etwas gekrümmt vorgestreckt. Es gelten nur Schläge mit der flachen Hand auf Hand, Arm und Schulter.

   Nur beim Schlage des Gegners dürfen die Hände zurückgezogen werden. Dies und das schnelle Rück- und

Vorbiegen des Oberleibes, so wie das Durchschlagenlassen des Gegners und rasches Nachschlagen sind Hauptvortheile.

a. Zweikampf,

b. Dreikampf,

c. Massenkampf.

Hiebei ist auch der **Schubkarren** zu üben. (A. Stand, B. Liegestütz, A. nimmt des B. Füße in seine Hände, B. handelt vorwärts und rückwärts.)

II. Auf dem Rust. (Ein festliegendes, hochgekantetes Brett.)

III. Auf dem Steg (mit festen Enden und einer platten, doch schmalen Oberfläche; am besten eine Stange über einem Graben).

IV. Auf dem Schwebebrette. (Ein langes, dünnes, wackelndes Brett.)

II., III. und **IV.** wird am besten nur zum Schwebegange benutzt; man kann indessen die meisten der andern Uebungen, vorzüglich auch den Schwebekampf, auf ihnen vornehmen.

V. Auf dem Schwebepfahl.

Auf ihm nimmt man, auf einem Fuße stehend, die mannigfachsten Bewegungen mit dem ganzen Körper vor,

deren vorzüglichste das Niederlassen und Aufstehen mit einem Beine ist.

Schaukeln, Schrittschuhe- und Stelzenlaufen sind auch zu den Schwebeübungen zu rechnen.

11. Gerwerfen.

Bildet vorzüglich die Muskeln der Arme aus. Es muß stets rechts und links geübt werden.

Wurfhaltung: Fuß des Wurfarms hinten und gequert. Fuß des Ruhearms vor und ein wenig auswärts. Ruhearm in einem spitzen Winkel, schräg vom Leibe vorgestreckt; Faust geballt, Nägel gegen den Leib. Wurfarm, im Ellenbogen gebogen, hält das Ger in der Faust nahe am Gesicht in der Schwebe.

Vorübungen.

1. Die Schwebe des Gers finden und abwägen.
2. Das Ger in der Schwebe halten und tragen im Stand und Lauf.
3. Das Rucken. (Das Ger kräftig nach hinten führen.)
4. Das Schnellen. (Das gerückte Ger wieder nach vorne stoßen.)
5. Rucken und Schnellen hinter einander fortgesetzt.

Uebungen.

Sie geschehen entweder in der Ebene oder von einer Anhöhe in die Tiefe.

Beim Wurfe sind die Füße entweder

a. standfest oder man macht
b. einen Schritt oder
c. zwei Schritte oder
d. drei und mehrere Schritte. Auch sind die Würfe
e. mit vollem Anlauf zu üben; an dessen Ende man entweder stehen bleibt oder im Wurfe selbst zur Seite läuft.

1. Der Kernwurf. (Ein wagerechter aus dem Rucken und Schnellen hervorgehender Wurf.)
2. Der Bogenwurf. (Hiebei faßt man das Ger so, daß es etwas Uebergewicht nach vorne hat.)
   a. Aus dem Rucken,
   b. aus dem beim Anziehen sich vollkommen nach hinten streckenden Arme und zwar so, daß der Handrücken gegen den Erdboden steht; die Brust wendet sich etwas gegen das Ger.

12. Das Schocken.

Es ist das Werfen schwerer Gegenstände, am besten eiserner Kugeln (ein- bis dreipfündig), welche wie die Kugeln beim Kegelspiel in die Hand gelegt werden. (Entweder in die freie Luft oder gegen einen gefüllten Sack [Schocksack]). Es übt gleichfalls die Armkraft, nimmt indessen, wie auch das Stoßen, fast alle Muskeln des Körpers mehr oder weniger in Anspruch.

Stets rechts und links zu üben.

Schockhaltung:

Fuß des Wurfarms hinten und gequert.
Fuß des Ruhearms vorne und gerade.
Wurfarm neben dem hinten stehenden Beine herabhängend, Handgelenk stark gebogen.
Ruhearm auf das vorstehende Bein gestützt.

Wurf:

Die Wurfhand faßt die Kugel, macht einige Vor- und Rückbewegungen mit dem ganzen gestreckten Arme und übrigen ruhigen Körper, worauf beim Abwurfe Hand und Finger die Kugel gleichzeitig loslassen müssen. Der Wurf geschieht ent-

weder mehr wagerecht oder in einem hohen Bogen. Die Füße bleiben entweder stehen oder man macht einen oder mehrere Schritte vorwärts. Auch muß der Wurf aus dem Anlauf geübt werden.

13. Das Stoßen.

Ein Werfen, bei dem bloß durch Ausstrecken des vorher gebogenen Armes der Wurf geschieht.

a. Mit eisernen Kugeln.

Es geschieht in die Weite und Tiefe, und muß stets rechts und links geübt werden.

Haltung und Stellung wie beim Schocken. Der Stoßarm wird aber im Ellenbogen stark gebogen, mit dem Gesichte gleich hoch gehalten. Die Kugel wird jedoch erst nach einigen Vor- und Rückbewegungen des Leibes, durch Streckung des Arms (gegen den Stoßpfahl oder in die freie Luft) fortgestoßen. Die Füße stehen auch entweder fest; oder es geschehen ein oder mehrere Schritte oder voller Anlauf.

1. **Stoß in der Kammlage** (Handrücken unten, Finger oben).
2. **Stoß in der Ristlage** (Handrücken oben, Finger unten)

3. Stoß in der Speichenlage (Daumen oben).
4. Stoß in der Ellenlage (kleiner Finger oben).

b. Am Stoßbalken. (Einem schweren Balken, der sich um einen starken Nagel auf einem etwa vier Fuß hohen Ständer in der Schwebe dreht.)

Der Stoß geschieht wie bei a; seine Stärke wird gemessen durch die Zahl der Drehungen, die der Balken um den Nagel macht, welche man leicht durch einen angebrachten Schnäpper zählen kann.

Anhang.

Denjenigen, welche einen Turnplatz zweckmäßig anlegen wollen, möchte ich für die Kenntnißnahme der äußern Einrichtungen C. W. V. Eiselens letztes Werk: „Ueber Anlegung von Turnplätzen und Leitung von Turnübungen, Berlin 1844“ als das beste hierüber Geschriebene empfehlen. Eine sehr genaue und deutliche Beschreibung nebst Zeichnung der einzelnen Gerätschaften, findet man in dem „Lehr- und Hand-

Buche der deutschen Turnkunst von W. Lübeck. Frankfurt a. O. 1843."

Vater Jahn ist und bleibt jedoch der Grund und Boden, auf dem wir Alle fußen, nur hat die Zeit so manches verändert und ausgebildet.

Nachtrag.

Ich überging absichtlich bei der Aufzählung der Turnübungen im Allgemeinen Seite 12. das Tanzen. Es wird auf den Tanzböden geübt und läßt sich in drei Theile zerlegen:

1. der gewöhnliche Tanz (Nationaltanz),
2. das Ballet und
3. die Pantomime.

Ich sage, daß ich mit Absicht diese Uebungen im Anfange meines Werkchens übergangen, da der jetzige Tanz etwas von dem eigentlichen Wesen des Turnens ganz Abweichendes ist. Die Idee des Turnens ist Kräftigung des Körpers und Geistes, unser Tanz verweichlicht den Körper und entnervt den Geist. Das Turnen ist der beste Hebel der Gesundheit, der Tanz schadet fast ohne Ausnahme und ist für alle diejenigen, die sich in der Entwickelungsperiode befinden, ein furchtbares Gift. Wenn wir einen Tanz besitzen möchten, wie ihn die Alten kannten und liebten, dann würde ich diesem Tanze mit Freuden das Wort reden. Er geschah ohne den störenden

Kleiderzwang, unter freiem Himmel, mit klarem Bewußtsein der mimischen Bewegung, aus dem innern Antriebe, durch die schönsten möglichen Stellungen dem Künstlerauge einen passenden Vorwurf zu gewähren, er war für Körper und Geist gleich belebend, stärkend und verschönernd. Der jetzige Tanz ist dem verweichlichten Zeitgeiste angemessen und müßte von jedem Turner, dem es darum zu thun, der alten Schlaffheit entgegen zu arbeiten, vermieden werden.

Gedruckt bei E. J. Dalkowski.

In meinem Verlage erschien:

Bannasch, G. W., Der Stand der Nautik zu Zeiten des Columbus im Vergleich mit unserer heutigen Schifffahrtkunde. 10 Ngr.

— — Die Darstellung der Marine und das Gemälde einer Seeschlacht. (Trafalgar.) 10 Ngr.

Darstellung, aktenmäßige, der wider den Rittergutsbesitzer A. Küntzel geführten Untersuchung (nebst Eingabe an den Minister Mühler und dessen Antwort) 10 Ngr.

Erkenntniß und Nichtigkeits-Beschwerde in der wider den Oberlehrer **Witt** geführten fiscalischen Untersuchungssache. 5 Ngr.

Grundgesetz des Königreichs **Norwegen.** 5 Ngr.

Hagen, A., Prof., Ueber P. v. Cornelius. 5 Ngr.

— — Ueber Reiterstatuen. 5 Ngr.

— — Ueber Thorwaldsen. 5 Ngr.

Jachmann, Dr., Zur Geschichte des Gustav-Adolph-Vereins in Königsberg. 5 Ngr.

(Jacoby, Dr.,) Ueber das Recht des Freigesprochenen, eine Ausfertigung des wider ihn ergangenen Erkenntnisses zu erlangen. 7½ Ngr.

Materialien zur Regierungsgeschichte Friedrich Wilh. IV. vom 7. Juli 1840 bis zum 18. October 1842. 15 Ngr.

— — zweites Heft von der Eröffnung der Versammlung der vereinigten ständischen Ausschüsse in Berlin den 18. Octbr. 1841 bis zum Schlusse des rheinischen Provinzial-Landtages den 20. Juli 1843. 15 Ngr.

Moser, Dr., Professor. **Ueber das Licht.** 10 Ngr.

Jubelfeier, die, des Herrn Staats-Ministers von Schön, am 8. Juni 1843. 10 Ngr.

(Neudell, N. v.), Lätitia, eine Novelle. 25 Ngr.

Rättig, C., Das Kommen des Herrn in seiner Kirche. Eine Predigt, gehalten am ersten Advents-Sonntage 1844 in der Schloßkirche. 5 Ngr.

— — Die Verstörung der Kraft des Evangeliums in der Kirche des Herrn. Eine Predigt, gehalten am 20sten Sonntage nach Trinitatis 1844 in der altstädtschen Kirche zu Gumbinnen. 5 Ngr.

Rupp, Dr., Der christliche Staat, eine Vorlesung, gehalten am 15. October in der königl. deutschen Gesellschaft zu Königsberg. 7½ Ngr.

— — Ueber Symbolzwang und die Protestantische Lehr- und Gewissensfreiheit. 10 Ngr.

Smith, Pr., Ueber Censur. 3¾ Ngr.

Walesrode, Ludwig, Glossen und Randzeichnungen zu Texten aus unserer Zeit. 4 öffentliche Vorlesungen, gehalten zu Königsberg. 4te Auflage. 20 Ngr.

— — Fremdenführer, Humoristischer, durch Königsberg, mit 4 Ansichten 2te Auflage. 12½ Ngr.

— — Offenes Sendschreiben an den Landtags-Deputirten in Ostpreußen, Verfasser des Aufrufs „An alle wahrhaft Liberalen" in № 236. der Königsb. Zeitung. 2½ Ngr.

Wallenrodt, H. v., Die ostpreußische Eisenbahn und die Zeit ihrer Erbauung. Mit besonderer Rücksicht auf das provinzielle Interesse. 5 Ngr.

Was bestimmt das Gesetz über die Absetzbarkeit der Geistlichen und Schullehrer? Ein juristisches Gutachten in der Angelegenheit des Hrn. Oberlehrer Witt. 2. Aufl. 3¾ Ngr.

Wirksamkeit, die, der ständischen Ausschuß-Versammlung des J. 1842. Preußens Provinz.-Ständen gewidmet. 10 Ngr.

H. L. Voigt.